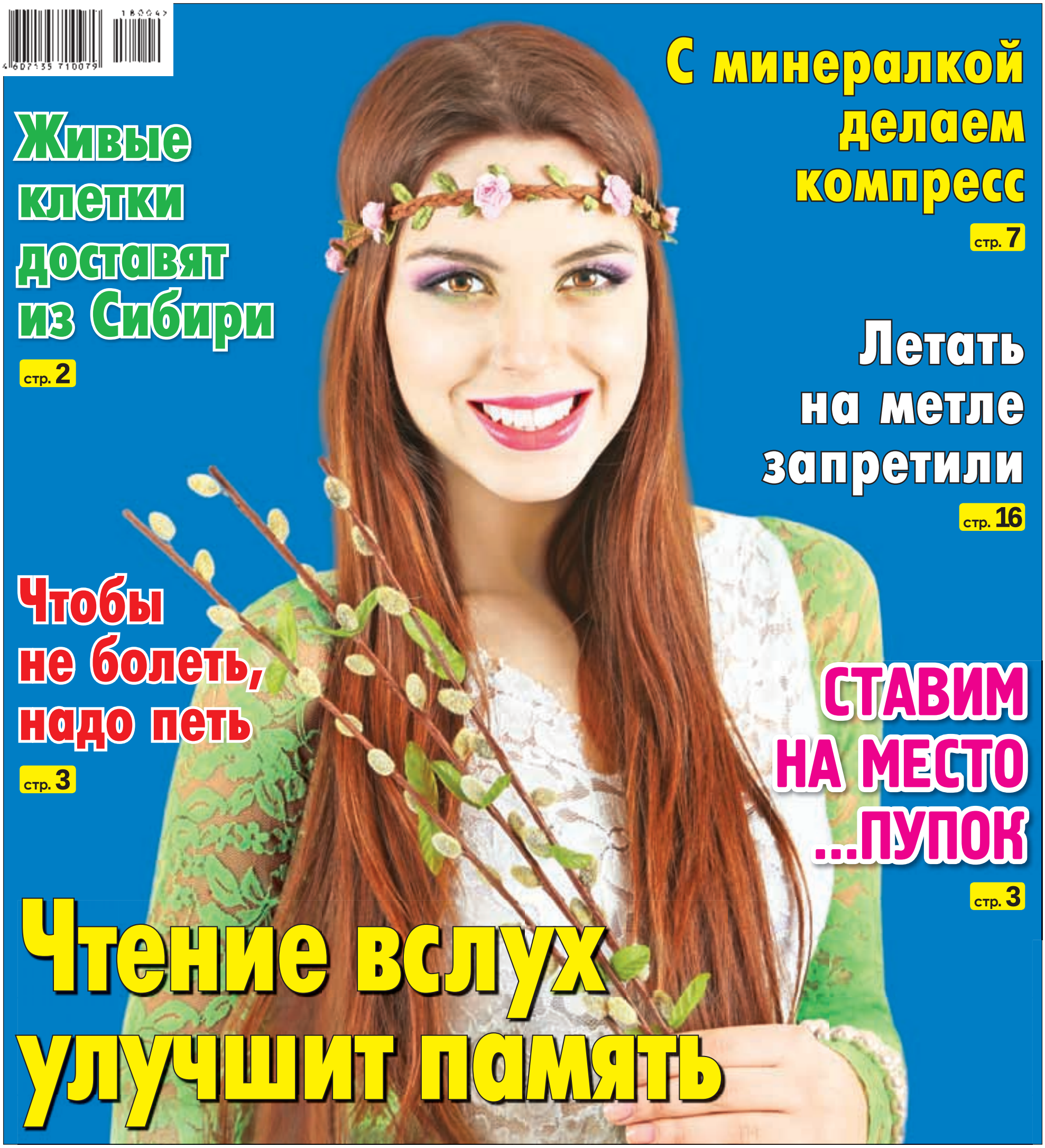
Айболит

№4 (558) 2018 www.aybolit.ru

Здоровье
Медицина
Жизнь

16+

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»



Живые клетки доставят из Сибири

стр. 2

Чтобы не болеть, надо петь

стр. 3

Чтение вслух улучшит память

С минералкой делаем компресс

стр. 7

Летать на метле запретили

стр. 16

СТАВИМ НА МЕСТО ...ПУПОК

стр. 3

Сенсация

«Живые лекарства» прилетели из Сибири

В Новосибирском центре крови впервые взяли стволовые клетки от донора для одного из пациентов НИИ детской онкологии, гематологии и трансплантологии им. Р. М. Горбачевой.

Единственный донор нашелся в новосибирском регистре. Больше никто в мире не мог стать донором для этого человека. К счастью, сибиряк согласился. Он прошел проверку на совместимость донор — реципиент, наличие инфекции в крови. Уже через сутки его стволовые клетки пересадили тяжело больному человеку. Трансплантация прошла успешно.

Доставка биоматериала — отдельная история. Срок жизни стволовых клеток вне организма — 72 часа. Биоматериал поместили в специальный контейнер, затем в термосумку. Сопровождала груз сотрудница центра крови. До того, как она оказалась на борту, пришлось пройти непростые процедуры согласования — особый досмотр термосумки с «живым лекарством». Ведь при рентгеновском облучении стволовые клетки сразу погибают, возможен только визуальный контроль.

Есть надежда, что лишь в первый раз отправка трансплантата была сопряжена с большими хлопотами. Во второй и последующий разы донорским клеткам будет легче проделывать этот путь.

ИЗ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ САМОЕ РАСПРОСТРАНЕННОЕ — САМОЛЕЧЕНИЕ.

Такой случай

Недавно во Франции провели уникальную пересадку кожи. Пациентом стал 33-летний мужчина, получивший ожоги 95% тела. Донором выступил брат-близнец. Это позволило избежать отторжения. Трансплантация настолько большой площади кожи происходила впервые в мире. Не пораженными огнем остались только небольшие участки кожи. В общей сложности пациент перенес около 10 серьезных хирургических вмешательств. У донора изъяли 50% кожи – с волосистой части головы, спины и бедер. Перед пересадкой донорская кожа растягивалась на специальном оборудовании для получения сетчатого имплантата. И небольшие отверстия в коже затем самостоятельно заживали на пациенте.

Новости

В АРСЕНАЛЕ российских медиков появилось оптическое устройство, которое позволяет делать подкожные снимки. Оно за 30 секунд обнаруживает повреждения кожи и помогает определить, является ли опухоль злокачественной или доброкачественной.

ДЛЯ профилактики ОРЗ и пневмонии в осенне-зимний период российским военнослужащим запретили исполнять строевые песни при температуре ниже минус 5°С. В их рационе теперь лук и чеснок, и 7 раз в сутки проветриваются казармы.

ИЗРАИЛЬСКИЕ исследователи создали пластырь, снабженный батарейкой и электростимулятором. Он помогает бороться с мигренями. В этой стране уже в ходу контрацептивные гормональные пластыри, а также пластыри, избавляющие от никотиновой зависимости.

РОССИЙСКИЕ инфекционисты отправили на Мадагаскар защитные комбинезоны, маски, перчатки и 500 доз вакцины от чумы, произведенной Ставропольским противочумным институтом.

ЕСЛИ в доме, где находится маленький ребенок, есть кошка, это с большей долей вероятности приведет к развитию у него астмы в будущем. Собаки же, наоборот, защищают малышей от такого заболевания. К такому выводу пришли ученые из Англии.

В ЦЕНТРЕ кардиологии и сердечно-сосудистой хирургии Дагестана придумали новый способ борьбы с взятками. При госпитализации каждый пациент получает памятку, которая строго запрещает вознаграждать медицинский персонал. Нарушителей выписывают из стационара, а медиков увольняют.

На каждый день

■ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ УТРОМ ВЫПЕЙТЕ ТЕПЛУЮ ВОДУ С МЕДОМ (1 ЧАЙН. ЛОЖКА НА СТАКАН ВОДЫ).

■ ПЕРЕД ОБЕДОМ И НА НОЧЬ ОПЯТЬ ВЫПЕЙТЕ ТЕПЛУЮ ВОДУ С МЕДОМ.

■ РАССАСЫВАЙТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ПЕРГИ: ПРИ ПОНИЖЕННОМ ДАВЛЕНИИ — ДО ЕДЫ, ПРИ ПОВЫШЕННОМ — ПОСЛЕ.

■ РАССАСЫВАЙТЕ ПОД ЯЗЫКОМ НАТОЩАК ГОРОШИНУ МАТОЧНОГО МОЛОЧКА.

Прикинь на себя — *Целебные цифры*

Что нужно сердцу?

ЧТО И В КАКИХ КОЛИЧЕСТВАХ НУЖНО СЕРДЦУ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ РАБОТЫ В ТЕЧЕНИЕ МНОГИХ ЛЕТ.

■ **7 часов сна в сутки.** Голландские ученые доказали, что для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний нужно хорошо спать. Не менее 7 часов в сутки. Полноценный сон на 65% снижает риск инсульта, инфаркта миокарда, ишемической болезни сердца и заболеваний аорты. Если спать меньше 6 часов, риск развития ишемической болезни сердца повышается на 48%. Дефицит сна провоцирует гипертонию, избыточный вес и другие факторы, приводящие к сосудистым заболеваниям.

■ **150 минут спорта в неделю.** Шведские ученые выяснили, что физические упражнения увеличивают продолжительность жизни. Если активно двигаться хотя бы 20-30 минут в день, самочувствие заметно улучшится. И работа сердца в том числе. Особенно полезно плавать и ходить пешком — это укрепляет сердечную мышцу, а также успокаивает нервную систему и помогает сбросить лишний вес.

■ **75 г нежирного мяса в день.** Мясо можно заменить 100 г рыбы, 1 стаканом кисломолочного напитка, 100-150 г творога. Животные белки, по мнению исследователей, помогают укрепить стенки артерий, а растительные (например, содержащиеся в фасоли, чечевице), защищают от скачков артериального давления. Кроме того, аминокислоты, которые содержатся в белковых продуктах, уменьшают риск развития гипертонии, инфаркта и инсульта. Еще один полезный белковый продукт — яйца. Есть их можно и нужно! Но только не в компании с жирным беконом.

■ **1,5-2 л воды в сутки.** Гипертоникам и сердечникам вода просто необходима — она помогает разжижать кровь. Ее недостаток ухудшает работу сердца и сосудов и может спровоцировать подъем артериального давления. Кроме того, густая кровь повышает риск тромбообразования. Но пить нужно обычную воду, а не чай с сахаром и сладкую газировку. А вот соль придется ограничить: она задерживает жидкость в организме и повышает давление.

■ **200 г овсяной каши в день.** Овсяная каша, по мнению кардиологов, — идеальный завтрак. У людей, съедающих на завтрак овсянку, риск развития и обострения сердечно-сосудистых заболеваний на 15% ниже. Поэтому, выбирая между бутербродом с колбасой и овсяной кашей, выбирайте кашу!

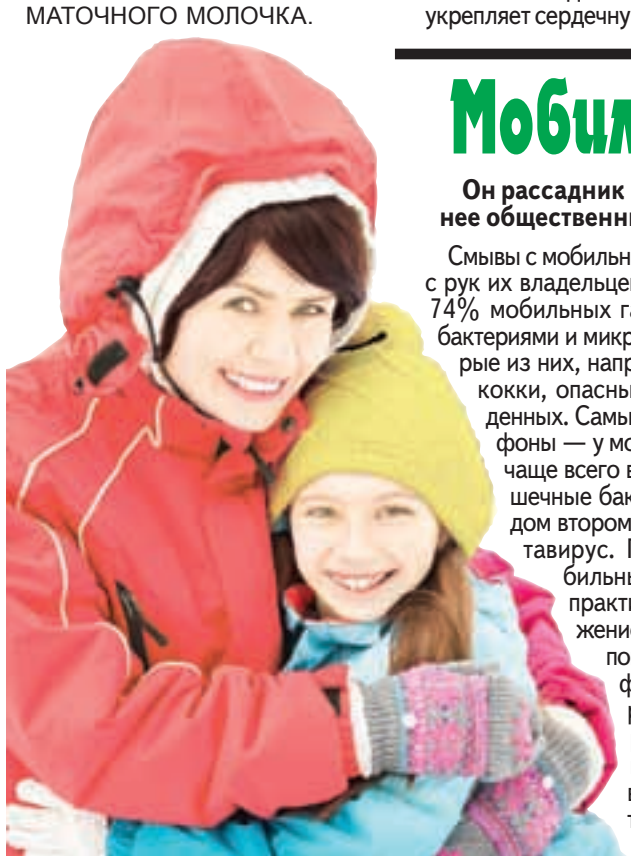
■ **30 г орехов каждый день.** Орехи — самый что ни на есть сердечный продукт. Особенно полезны миндаль, фундук и кешью. Они содержат ценные жиры, витамин Е, белок и клетчатку. Только есть их нужно без соли, шоколада или сахара и понемногу: все-таки это калорийный продукт!

С. Г. Гречкин, кардиолог, врач II категории

Актуально

Мобильник – друг, но...

Он рассадник инфекции. Мобильные телефоны в 18 раз грязнее общественных туалетов.



Смывы с мобильных телефонов и с рук их владельцев показали, что 74% мобильных гаджетов кишат бактериями и микробами. Некоторые из них, например стафилококки, опасны для новорожденных. Самые грязные телефоны — у молодежи, на них чаще всего встречаются кишечные бактерии. На каждом втором обнаружен ротавирус. Поскольку мобильный телефон — практически продолжение наших рук, то, поговорив по телефону всего один раз, можно заразиться кишечной палочкой, вирусом гепатита А, сальмонеллой. А с помощью инфицированных рук вирусами можно поделиться с другими людьми. Поэтому в течение дня чаще протирайте мобильник спиртовыми салфетками. Большинство бактерий могут выживать в течение многих недель и даже месяцев, в том числе возбудитель коклюша, дифтерийная палочка. Даже привередливый пневмококк может жить несколько суток. Герпес-вирусы жизнеспособны во внешней среде несколько часов, респираторные вирусы — несколько дней, вирусы, передающиеся через кровь, — несколько недель. Кишечные вирусы наиболее стойкие во внешней среде — живут до 2 месяцев (в частности ротавирус). С помощью сотового телефона можно занести в дом внутрибольничную инфекцию или, наоборот, из своего дома принести ее в больницу, школу.

Не навреди

БЕЗ СОЛИ НЕ ОБОЙТИСЬ. НО ЕЕ ИЗБЫТОК В РАЦИОНЕ МЕНЯЕТ МИКРОФЛОРУ КИШЕЧНИКА. ИТОГ — ГИПЕРТОНИЯ, УСУГУБЛЕНИЕ ТЕЧЕНИЯ АУТОИММУННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА. ЭТОТ ВЫВОД СДЕЛАЛИ УЧЕНЫЕ ИЗ США, БЕЛЬГИИ И ГЕРМАНИИ.

Не зря девясилу приписывают девять сил...

Мне пришлось на собственном опыте убедиться, что не зря этому растению приписывают девять сил. Обнаружили у меня кисту на почке. Врачи предложили сделать операцию, но я решила сначала испробовать народные средства. В 3-литровую банку насыпала 3 аптечные пачки корня девясила (150 г). Развела в чуть теплой кипяченой воде 2 ст. ложки сахара и 1 ст. ложку сухих дрожжей. Залила раствором доверху банку с девясилом, закрыла и поставила в темное прохладное место на 2 дня. Процедила и пила настой по 0,5 стакана 3 раза в день после еды, пока смесь не закончилась. Потом сделала перерыв на 20 дней и повторила. Всего провела 3 курса. Операцию делать не пришлось — при очередном обследовании кисту не обнаружили.

Р. Михайлова, Московская обл.

Управляем мигренью

Многие люди пытаются перетерпеть приступ. Героически отказываются от лекарств или принимают таблетки, не эффективные при мигрени. В итоге эпизодическая мигрень превращается в хроническую. Запомните: мигренозную боль терпеть нельзя! Об этом, и не только, рассказывает невролог, врач высшей категории И. В. Никитченко.

— Какие факторы учащают мигрень?

— Один, но сильный стресс и постоянное нахождение в эмоционально сложной ситуации — мощные провокаторы мигрени. У людей, живущих в состоянии повышенного уровня тревоги, постоянно напряжены мышцы на голове, в шее, плечах. Это тоже учащает головную боль. Поэтому учитесь успокаиваться, мудрее смотреть на жизнь.

Многие люди пытаются перетерпеть приступ. Героически отказываются от лекарств или принимают таблетки, не эффективные при мигрени. В итоге приступ все равно заканчивается, но это может занять до трех дней. Головной мозг прекращает мигрень своими силами, выделяя различные противоболевые вещества. Если же на протяжении многих лет вы не принимаете эффективных обезболивающих, приступы становятся более длительными и частыми. В итоге может начаться постоянная головная боль. Эпизодическая мигрень превращается в хроническую. Запомните: мигренозную боль терпеть нельзя!

— Но ведь при частом приеме таблеток развивается привыкание, и они вообще перестают помогать...

— Если злоупотреблять обезболивающими, это тоже участит приступы мигрени. Самые вредные при мигрени — комбинированные анальгетики: «Пенталгин», «Седалгин», «Каффетин». А также их сочетание со снотворными и успокаивающими препаратами, например «Феназепамом». На мигрень накладывается головная боль, возникающая от такого лекарственного союза.

— Что делать, чтобы мигрень не учащалась и не развилась зависимость от таблеток?

— Пока мигрень не стала хронической, начинать надо с простых анальгетиков. Но важно принять адекватную дозу. Если начальная дозировка недостаточна, то, скорее всего, позже вы примете еще пару таблеток. Но они не подействуют, так как вы приняли их слишком поздно. Из всех обезболивающих при мигрени наиболее эффективным является аспирин. Чтобы снять приступ, нужно принять две таблетки аспирина в суммарной дозе 1000 мг. Если имеется язва желудка или двенадцатиперстной кишки, а также если обострился гастрит, сразу переходите к специальным противомигренозным средствам — триптанам. Это «Суматриптан», «Амигренин», «Сумамигрен», «Рапимед» и «Мигрепам». Однако на первый их прием надо получить рекомендацию врача.

— Мигрень часто сопровождается тошнотой, поэтому проглотить таблетку — проблема. Как быть?

— Если началась рвота, таблетка вообще не успеет попасть в кровь, выйдет наружу и не подействует. Поэтому даже когда слегка тошнит, любое обезболивающее нужно принимать вместе с противорвотным средством. Достаточно одной таблетки «Церукала» или «Реглана», чтобы снять тошноту.

Еще очень важный момент. Даже если вы принимаете лекарства в самом начале приступа и тошноты еще нет, ваш желудок уже перестает работать правильно. Съеденная ранее пища задерживается в нем и мешает лекарствам пройти в кишечник, где они всасываются. В итоге таблетки лежат в желудке и раздражают его слизистую. А их всасывание и начало обезболивающего действия откладываются.

САМЫМИ ВРЕДНЫМИ ПРИ МИГРЕНИ ЯВЛЯЮТСЯ «ПЕНТАЛГИН», «СЕДАЛГИН», «КАФФЕТИН». А ТАКЖЕ ИХ СОЧЕТАНИЕ СО СНОТВОРНЫМИ И УСПОКАИВАЮЩИМИ ПРЕПАРАТАМИ.

По этой причине обезболивающие нужно принимать вместе с препаратами, которые усиливают сокращения в желудочно-кишечном тракте. Если у вас еще нет тошноты, достаточно принять 1-2 таблетки «Мотилиума». Вы ускорите действие аспирина, если 2 таблетки шипучего аспирина растворите в воде, запьете сладким кофеинсодержащим напитком и добавите 1 таблетку «Мотилиума». Большая доза аспирина оказывает важное противовоспалительное действие. Ведь причина мигрени — воспаление в расширенном сосуде. Сладкий напиток дает организму жидкость и глюкозу. Кофеин способствует сужению расширенного в голове сосуда, а «Мотилиум» повышает всасывание всей этой формулы.

— И как быстро мигрень начнет ослабевать?

— После приема этой комбинации подождите 45 минут. Если эффект не наступает, переходите к триптанам. Аспирин можно заменить ибупрофеном в дозе 600-800 мг или напроксеном в дозе 500-750 мг. Это нерастворимые таблетки. Их также нужно запить сладким кофейным напитком и добавить таблетку «Мотилиума». Быстро подействует диклофенак в свечах. Можно считать, что он помог, если снимает головную боль в течение максимум двух часов.

Если головная боль не возобновляется в течение последующих 12 часов и если вам не требуется второй дозы того же или другого средства, значит, это ваше лекарство. Всегда носите в своей сумочке препарат от мигрени, который вам помогает. Принимайте его в самом начале боли. Более поздний прием может быть неэффективным. Побочные действия лекарства проявятся в полной мере, а желаемый результат — увы, нет.

P. S. Если все, о чем говорилось выше, выполнялось, а голова стала болеть чаще двух раз в неделю или восьми дней в месяц, надо обратиться к врачу.

Думай, думай

СНОТВОРНЫЕ ТАК ЖЕ ОПАСНЫ, КАК СИГАРЕТЫ

Американские врачи призывают как можно быстрее отказаться от снотворных, так как те увеличивают опасность сердечных приступов и поражают мозг. И еще снотворные способствуют развитию слабоумия, нарушают работу вестибулярного аппарата. Люди, употребляющие такие препараты, нередко теряют равновесие, падают, получая тяжелые переломы. Но врачи продолжают по старинке выписывать пожилым людям сильные снотворные. Такие таблетки — причина многих автомобильных аварий. Ведь снотворные продолжают действовать и днем, в результате водители теряют контроль за дорожной ситуацией. По словам докторов, гораздо сильнее, чем таблетки, нормализуют сон легкие физические упражнения, прогулка перед сном.

ЧТОБЫ НЕ БОЛЕТЬ, НАДО ПЕТЬ...

Справиться с болезнью Паркинсона помогает пение, заявили американские ученые. Врачи уже проводят недельные курсы пения для своих пациентов. И еще больные учатся следить за дыханием, осанкой и мышцами. Почти у всех пациентов с болезнью Паркинсона развиваются голосовые и речевые расстройства. Они не могут громко говорить, четко произносить некоторые звуки. Из-за этого больным сложно поддерживать беседу. Пение помогает выстроить «мелодию» и ритм речи.

Залил в желудок монтажную пену...

В Красноярске скончался мужчина, который залил в желудок монтажную пену.

Молодой человек по непонятным причинам решил засунуть себе в рот баллон с монтажной пеной. Неизвестно, как долго инородное тело находилось в пищеводе. Строительный материал прошел по пищеводу и застыл в желудке. Доктора срочно провели хирургическое лечение: вскрыли желудок, убрали пену, подцепили каменную пробку и вытащили из пищевода. Однако состояние пострадавшего оставалось тяжелым. Врачи долго продолжали бороться за жизнь пациента. Месяц он лежал в реанимации. К сожалению, организм не справился. Скорее всего, была интоксикация химическими веществами.

Лечебная гимнастика — *Сам себе доктор*

А ваш пупок стоит на месте?

БЫВАЕТ, ЧТО ПОЧКИ, ЖЕЛУДОК, ПЕЧЕНЬ И ДРУГИЕ ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ НАХОДЯТСЯ НЕ ТАМ, ГДЕ ИМ НАДЛЕЖИТ БЫТЬ.

Есть ли у вас опущение внутренних органов

Лягте на пол, на спину, ноги согните в коленях. Указательным пальцем нащупайте «стержень» у пупка и посильнее надавите на него. Если почувствуете сильное биение аорты, то ваш пупок на месте и органы тоже. Если биения нет, передвигайте палец в любом направлении. Где-то почувствовали биение аорты? Значит, ваши органы сместились в эту сторону.

Как поставить органы на место

Достаточно выполнять одно из упражнений 5-10 минут в день.

Упражнение 1. Лягте на пол на живот. Одновременно поднимите голову, руки в сторону и ноги вместе максимально высоко. Удерживайте это положение, сколько хватит сил. И так же медленно вернитесь в исходное положение. Отдохните 2 минуты и снова повторите несколько раз с перерывами. После этого упражнения полежите на животе 30 минут. Лучше всего упражнение делать перед сном. Первое время будете чувствовать боли в области почки, но со временем они пройдут.

Упражнение 2. Сядьте на маленький стульчик, ноги зацепите за край кровати. Сделайте 20 наклонов назад без рук, ежедневно увеличивая количество повторений. Постепенно пупок встанет на место.

Упражнение 3. Больше подходит при опущении матки. Поставьте возле кровати табурет. Встаньте на него на колени, руки опустите до пола и медленно пошевелите поясницей влево и вправо несколько раз. После этого потихоньку, не выпрямляясь, лягте на кровать.

Упражнение 4. Лежа на спине, поднимите прямые ноги над полом на высоту спичечного коробка — чем ниже, тем лучше. Руки — на животе. Надавливайте на точки вблизи пупка. Подержите ноги полминуты. Терпите! Через 10 дней вы уже будете выдерживать до минуты, а затем дойдете до нормы — 3 минуты в день. И сразу приступайте к массажу позвоночника с касторовым или зверобойным маслом. На другой день сделайте аппликации из глины, разведенной отваром спорыша. Готовится он так: измельченную траву залейте водой комнатной температуры в пропорции 1:10. Поставьте на кипящую водяную баню на 30 минут. Настаивайте 15 минут, процедите.

Упражнение 5. Лягте на спину без подушки, оголите живот. Руки смажьте мылом или кремом и начинайте усердно кончиками пальцев собирать кожу к пупку — будто что-то подгребаете. Делайте так 10-15 минут, затем вставьте указательный палец в пупок и чуть нажмите. Нащупайте маленький «стерженек». Если под пальцем пульс бьет, значит, пупок поставили на место. Если нет, тогда вам понадобится помощник. Он должен в пол-литровой банке поджечь кусочек газеты, подержать ее там 2-3 секунды, затем поставить банку на ваш пупок, чтобы она присосалась, и оставить на 15-20 минут.

Упражнение 6. Возьмите 3 клубка из овечьей шерсти диаметром 5, 10 и 15 см, лягте на пол. Положите первый клубок на пупок и надавите. Когда боль пройдет, уберите и положите второй, затем поменяйте на третий. Так делайте несколько раз в день, пока органы не встанут на место. Надавите на пупок. Если прощупывается пульс, — органы на месте.

А. Н. Суриков, специалист по лечебной гимнастике

САМОЙ ЧАСТОЙ ПРИЧИНОЙ СМЕЩЕНИЯ ОРГАНОВ ЯВЛЯЕТСЯ НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОДНЯТИЕ ТЯЖЕСТЕЙ И ТЯЖЕЛЫЕ РОДЫ У ЖЕНЩИН.

Авторитеты дают советы

Внутри всё болит? Это панкреатит!

Днем — сухомятка на бегу, вечером — плотный ужин. Добавьте сюда стрессы, алкоголь. И вот уже ни с того ни с сего тянет под ложечкой. Так проявляет себя панкреатит. Как вовремя распознать заболевание? И что делать, если с вами приключилась такая беда? Рассказывает врач-гастроэнтеролог Наталья Сергеевна Головко.

— Для чего нужна поджелудочная?

— Это особый орган: она одновременно и пищеварительная железа, и эндокринная. Пищеварительная ее часть отвечает за выделение панкреатического сока в просвет кишечника. Сок участвует в расщеплении белков, частично жиров и усвоении углеводов. Эндокринная часть вырабатывает два гормона: всем известный инсулин и менее известный глюкагон. Один повышает уровень глюкозы в крови, другой понижает. Оба этих гормона необходимы для стабильного поддержания уровня глюкозы, которая питает мозг и все ткани тела. Так что поджелудочная железа является важнейшим органом. Без нее невозможна слаженная работа организма.

— Люди часто жалуются на боли в области поджелудочной железы. Что вызывает ее воспаление?

— Чаще всего камни в желчном пузыре, которые образуются при нарушении обмена веществ. Свою роль играет и наследственность. Когда желчный проток закупоривается камнем, давление в поджелудочной железе начинает повышаться. Нарушается отток ее секрета. Ферменты активизируются раньше времени, они уже не принимают участие в процессе переваривания пищи, а начинают вредить поджелудочной железе. Так развивается острый воспалительный процесс.

Злоупотребление алкоголем также продолжает губить людей. Причем и тех, кто пьет суррогаты, и тех, кто предпочитает дорогие напитки. Этиловый спирт в любом случае яд для поджелудочной. К тому же, когда человек регулярно выпивает, у него сгущается секрет, который находится в поджелудочной железе. Он не движется по протокам, а начинает разрушать стенки поджелудочной. Нужно учитывать, что люди принимают спиртные напитки под высококалорийную закуску. А жирная пища вредна для поджелудочной. В итоге после каждой обильной трапезы развивается небольшой воспалительный процесс. Поджелудочная железа увеличивается в размерах, давит на желчные протоки и нарушает ход желчи, которая тоже участвует в расщеплении и переваривании пищи. Еда застаивается, создается брожение, страдают желудок и кишечник. Поэтому симптомы панкреатита мучительны. Кажется, что внутри болит все!

Старайтесь есть в одно и то же время. Поджелудочная любит режим.

Иногда заболевание может возникнуть и на фоне голодания. Нерегулярный прием пищи нарушает работу поджелудочной железы. Она может воспалиться и после травмы живота, из-за простуды на фоне гастрита, пищевой аллергии и даже при обострении вируса герпеса! Свою роль играют и нервные расстройства. Они приводят к резкому увеличению выработки панкреатического сока.

— Бывает острый и хронический панкреатит. В чем разница?

— Острый панкреатит возникает как реакция на неполадки в организме: камни в желчном пузыре, алкогольное отравление, язва. При этом ферменты поджелудочной начинают «расплавлять» саму железу. Она увеличивается в размере, могут появиться отек и некроз тканей. Это крайне опасное состояние, которое требует немедленной госпитализации. При своевременном лечении клетки поджелудочной железы постепенно восстанавливаются. Главный принцип лечения острого панкреатита — холод, голод и покой. В течение нескольких дней придется отказаться от пищи. Разрешены только минеральная вода без газа, отвар шиповника и некрепкий чай. Обязательны постельный режим и холодные компрессы на верхнюю часть живота. При необходимости доктор выпишет лекарства, чтобы снять приступ. Это обезболивающие и спазмолитики, ферментные препараты и средства для уменьшения кислотности желудочного сока.

Хронический панкреатит бывает у пожилых людей на фоне других хронических заболеваний: гастрита, дуоденита, желчнокаменной болезни. Он не столь агрессивен, но в отличие от острого ведет к необратимым изменениям поджелудочной железы. Погибшие рабочие клетки заменяются клетками соединительной ткани, которые не могут вырабатывать пищеварительные ферменты и гормоны. В итоге развиваются болезни кишечника, сахарный диабет II типа. Помимо этого, хроническое воспаление ведет к снижению иммунитета, и организм становится восприимчивым к различным инфекционным заболеваниям.

— Если хронический панкреатит не столь агрессивен, значит, человек может годами не подозревать о проблеме?

— Да, хронический панкреатит долго может не давать симптомов. Лишь иногда может возникать несильная боль, которая снимается анальгетиками. Поэтому нередко человек запускает болезнь. Чтобы этого не случилось, научитесь слышать сигналы организма. Для хронического панкреатита характерны: боли в правом или левом подреберье, в области спины, имеющие опоясывающий характер и резко усиливающиеся после приема алкоголя, жирной или острой пищи. Непереваренные остатки пищи в кале, вздутие живота также повод посетить гастроэнтеролога.

— Расскажите о хирургических методах лечения.

— Есть два вида операций при панкреатите: дренирующие — когда создается искусственный путь для оттока сока поджелудочной железы, и резекционные, при которых удаляется часть органа. Развиваются и новые технологии в лечении. Уже применяются чрескожные пункции: в больной орган вводятся лекарства. Также развиваются эндоскопические методы: доступ к органу происходит через рот, как при гастроскопии. Таким образом можно удалить кисты поджелудочной или поставить стенты для восстановления оттока сока из железы. Эти методы просты и малотравматичны. В любом случае решение о виде хирургического вмешательства принимает лечащий врач — хирург исходя из ситуации.

Главный принцип лечения острого панкреатита — холод, голод и покой.

— После острого панкреатита нужно придерживаться диеты?

— Правильно питаться надо не только людям, перенесшим панкреатит. Это полезно всем, чтобы защитить себя от болезней желудочно-кишечного тракта, предупредить сосудистые катастрофы, проблемы с суставами, лишним весом. Конечно, месяц после обострения нужно строго соблюдать диету. Затем в течение полугода постепенно ее расширять, возвращаясь к привычному питанию, разумеется, без излишеств. При любой форме панкреатита нельзя переедать. Железа должна работать без напряжения. Старайтесь есть в одно и то же время. Поджелудочная любит режим.

— Как сохранить поджелудочную железу здоровой на долгие годы?

— Лучший способ избежать панкреатита — прекратить употреблять алкоголь и переедать. Пациенты с желчнокаменной болезнью должны регулярно наблюдаться у врача. Важно держать массу тела в пределах нормы. В этом помогут регулярные физические нагрузки и правильное питание. Если в семье есть случаи заболеваемости панкреатитом, относитесь к своему здоровью особенно внимательно, поскольку склонность к панкреатиту передается по наследству.

SOS!

Очень больно!

Нестерпимая боль в животе под ложечкой, которая распространяется вправо и влево, а также в спину, тошнота, рвота, высокая температура, частое сердцебиение, отрыжка и изжога — вот главные симптомы острого панкреатита. В такой ситуации нужно срочно вызывать скорую. А до ее приезда:

- примите горизонтальное положение и попытайтесь расслабить мышцы живота. Это позволит немного уменьшить боль;
- приложите к больному месту грелку с холодной водой или пузырь со льдом, завернутый в полотенце;
- не принимайте никаких лекарств — они смазывают клиническую картину и затрудняют диагностику.

На каждый день

Поел? Полежи!

У поджелудочной железы много врагов. Например, очень вредна активная физическая работа или занятия спортом после плотного обеда. Протоки, по которым движутся панкреатический сок и желчь, сливаются в единую ампулу при впадении в двенадцатиперстную кишку. Если давление в этом резервуаре резко повышается (так бывает при наклонах, резких движениях на полный желудок, быстрой ходьбе), желчь забрасывается в поджелудочную железу, тем самым активизируя ее ферменты и запуская воспалительный процесс.

Бабушкины рецепты

МАЗЬ ОТ ТРОФИЧЕСКИХ ЯЗВ

Возьмите по 1 ст. ложке топленого сливочного масла, подсолнечного, камфорного, вазелинового масел, по 2 ст. ложки сметаны и внутреннего свиного жира, 1 большую церковную свечу, 2-4 капли дегтя. Нагревайте на маленьком огне, тщательно перемешивая, доведите до кипения. После остывания перелейте в 200-граммовую баночку. Смазывайте мазью больные места.

РАЗЖИЖАЕМ КРОВЬ

Измельчите 200 г свежих корней шелковицы, промойте. Вымытые корни положите в кастрюлю, залейте 3 л холодной воды и настаивайте 1 час. Поставьте на маленький огонь и после закипания держите на огне 15 минут. Затем процедите, остудите и поставьте в холодильник. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день до еды. Курс — 5 дней, затем сделайте перерыв на 2-3 дня. Всего проведите 2-3 курса.

Полезно знать

● Растрескавшуюся, огрубевшую кожу рук можно вылечить овсяной кашей. На ночь намажьте ее остатки на руки толстым слоем, как крем, наденьте резиновые перчатки, сверху еще одни, теплые, и ложитесь спать. Если есть, в овсянку можно добавить 1 чайн. ложку льняного или оливкового масла.

● Системную красную волчанку лечит татарник. Пропустите через мясорубку 100 г свежего татарника колючего. Смешайте с 600 мл внутреннего несоленого свиного жира. Банку поставьте на водяную баню и оставьте кипеть на 1 час. Снимите с огня, хорошо перемешайте. Мазь втирайте в больные места.

● При дерматите запеките в духовке до коричневого цвета 3-4 грецких ореха. Остудите, расколите и перетрите ядра в порошок. Перемешайте его с рыбьим жиром до получения густой мази. Прикладывайте ее в виде компресса к больным местам. Повязки меняйте по мере высыхания. Вскоре тело очистится.

Тяжёлый диагноз — **Советы психолога**

Просто будьте рядом...

ЧТО МОЖНО И ЧТО НЕЛЬЗЯ ГОВОРИТЬ БОЛЬНОМУ ЧЕЛОВЕКУ.

Когда тяжело болеет кто-то из близких, не знаешь, что сказать в утешение. Слова поддержки или звучат банально, или не поддерживают. А бывает, что и ранят. У вас даже в мыслях нет причинить боль. Вы хотите как лучше — помочь дорогому вам человеку, поддержать его, успокоить. Но он может воспринять это иначе. Самые частые фразы, которые употребляются в этом случае, и чем их лучше заменить.

1 **«Все будет хорошо! Ты обязательно выздоровеешь!»** Вы пытаетесь обнадежить больного, но если у него хроническое, неизлечимое заболевание, то даете ложную надежду. Заодно берете на себя ответственность за его состояние, хотя не знаете, как будут развиваться события. Лучше сказать: «Я очень переживаю за тебя и хочу, чтобы ты выздоровел».

2 **«Как дела?»** Думаете, эта фраза безобидна? Но если каждый день спрашивать, как дела, это может надоесть. Ведь этот вопрос больной слышит постоянно — от врачей, родственников, знакомых. Он устал от такой навязчивой заботы. Лучше сказать: «Я так беспокоюсь, что хочу каждый день узнавать о твоем самочувствии. Ты не против?»

3 **«У моей знакомой было хуже».** Вы хотите сказать больному, что ситуация безнадежна: другие тоже тяжело болеют и выкарабкиваются. Но он может подумать, что вы считаете его болезнь ерундой, а страдания притворными. Каждый человек переживает болезнь по-своему. Сравнивать больных людей нельзя — это не соревнование. Лучше сказать: «Я знаю, что тебе нелегко. Но знай, я всегда рядом!»

4 **«Отлично выглядишь! Даже не скажешь, что болеешь!»** Если вы не верите в то, что говорите, больной почувствует фальшь. Но если видите, что лечение идет на пользу и больной начал улыбаться, тогда эта фраза действительно ценна.

5 **«Ты сильный! Ты справишься!»** Любой человек имеет право быть слабым и искать сочувствия у окружающих.

P. S. Что происходит с человеком, когда он узнает о диагнозе? Он в шоке. Никого не слышит и ничего не воспринимает. В такой ситуации не нужно ничего говорить, просто будьте рядом. Он почувствует вашу поддержку интуитивно. Позже больной начнет искать виноватого в своих страданиях, злиться на судьбу, врачей, родственников. Его может раздражать все, в том числе и ваши слова. Поэтому лучше не давить, не спорить, не настаивать. Больной нуждается не только в словесной поддержке, но и в конкретной помощи. Вместо шаблонной фразы: «Если что, обращайся — чем могу, помогу», — лучше прямо спросить, чем помочь. Может, полить цветы, пока он в больнице? А может, привезти яблок. Для вас это пустяк, а для больного — помощь.

Г. Л. Ерофеева, психолог

Через месяц язва снова появилась...

У моего родственника была хроническая язва желудка, которая со временем проросла в поджелудочную железу, и пришлось удалять 2/3 желудка. Но через месяц язва снова возникла по всему шву. Лечился несколько лет, пока не пропил 2-литровую банку настойки лопуха, а через месяц еще одну. Язвы больше не было никогда. Лопух можно заготавливать с мая по сентябрь, лишь бы он не цвел. Полезны все части растения — корень, лист и черенок, но сок лучше гнать из корня. Очистите его от грязи, вымойте, пропустите через мясорубку и отожмите сок. В 0,5 л сока добавьте по 100 г меда и спирта, перемешайте и держите в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Выпейте 2 л, отдохните месяц и повторите лечение. Сразу готовить 2 л не советую, может закиснуть. Обязательно соблюдайте диету, не пейте алкоголь и не курите.

Л. И. Дейнеко, Алтайский край

Проверено на себе

«Ремонтируем» свои уши

РАССКАЖУ О СВОЕМ ОПЫТЕ И ДАМ СОВЕТЫ ТЕМ, КТО РЕШИТСЯ НА «РЕМОНТ» УШЕЙ.

Не слушайте испуганных родственников

Первый раз я попыталась сделать отопластику 28 лет назад. Своим родственникам эту радостную новость сообщила, когда уже было назначено время операции. «Повредят тройничный нерв, и тебя перекосит», — сказала мама убедительно и запретила мне рисковать. Но я все-таки сделала операцию. Правда, плохо, что ближе к пенсии. Поскольку ни счастливая семейная жизнь, ни любимая работа не помогли мне избавиться от «комплекса Чебурашки». Ведь уже давно жила бы с нормальными ушами.

Не выбирайте хирурга только по рекомендациям знакомых

Принять решение об операции — только полдела. Самым сложным оказалось найти врача. Количество клиник, предлагающих свои услуги, ввело в транс. Цена везде приблизительно одинаковая. Хирурги все до единого с многолетним опытом, заслуженные-презаслуженные. Из ступора меня вывела подруга, которая исправила нос. Я отправилась к тому же доктору. Конечно, рекомендации знакомых — это важно. Однако, как я сейчас понимаю, этого недостаточно. Все-таки почитайте отзывы о клинике в форумах, поищите информацию о враче, обратите внимание на личные ощущения — доверяете этому хирургу или нет. Возможно, тогда вам удастся избежать тех неприятностей, с которыми я столкнулась.

Приготовьте деньги на дополнительные расходы

Согласитесь, обнаружить на кассе, что вещь дороже, чем указано на ценнике, неприятно. Так получилось у меня: врач назвал стоимость операции и забыл озвучить расходы на предоперационные анализы, анестезию и медикаменты. В общем, на отопластику потребовалось больше денег, чем рассчитывала. Пришлось занимать. Так что сделайте заначку на непредвиденные расходы. Деньги также нужны, если восстановительный период затянется. Допустим, повязку придется носить 15 дней, а для этого требуются эластичные бинты, чтобы снизить компрессионное давление на хрящ, который должен привыкнуть к новому положению. Учитывая мой возраст, отек был сильным и, соответственно, проходил дольше.

Еще одна проблема: после первой операции одно ухо торчит сильнее другого. Это тоже вполне вероятно. В пластической хирургии сложно предсказать 100%-ный результат. Следовательно, с медицинской точки зрения это вполне нормально. К сожалению, врач заранее не предупредил о возможных осложнениях.

Не скрывайте операцию от близких родственников

Я боялась, что родственники снова начнут отговаривать, и в клинику отправилась по-тихому. Когда же пришло время возвращаться домой с перебинтованным лицом и жуткой слабостью от наркоза, у меня не было сил вызвать такси, а заказать машину до операции я просто-напросто забыла. Поэтому я начала из клиники звонить дочери и сбивчиво все объяснять. Сначала она перепугалась, потом обиделась, ну и, конечно, сразу примчалась за мной, убежав с работы. Операция есть операция. Мало ли что может случиться, а родные даже не знают, где ты.

Не рассчитывайте, что у вас все легко заживет

Врач обещал, что я вернусь на работу через 7, максимум 10 дней. Я безоговорочно поверила. Стоило быть менее наивной и дотошнее расспросить своего хирурга. В итоге реально появиться перед коллегами у меня получилось лишь через 15 дней. Первую неделю я отходила от наркоза. Мне невыносимо хотелось спать. Потом оказалось, что мои уши заживают как-то не так. И эластичную повязку, удерживающую их в новом положении, нужно носить круглые сутки не 7 дней, как обещал хирург, а все 15. В таком виде я не могла появиться на работе. Не хотелось отвечать на вопросы и слышать шушуканье за спиной. Пришлось выкручиваться, выдумывая жар и жуткую слабость.

Не надейтесь, что операция будет единственной

Об этом вообще никто не говорит. Все клиники обещают легкое избавление от лопоухости после первой же операции. Через 2 месяца, когда отеки сошли, оказалось, что одно ухо у меня торчит сильнее другого. Согласитесь, неприятно слышать от врача запоздалые объяснения, что это легко исправляется повторной операцией, да и вообще все люди несимметричные. Так что вскоре мне сделали коррекцию. После нее я еще раз прошла через все «прелести» восстановительного периода.

На этом мои хождения по мукам отопластики завершились. Кстати, я быстро забыла, как это — прикрывать волосами торчащие уши.

Ольга, Омская обл.

Хорошее средство от зоба — ковыль

С вечера 3 ст. ложки травы положите в термос и залейте 3 стаканами кипяченого молока, а утром процедите. Два стакана ребенок должен выпить в течение дня, а с третьим сделайте компресс на горло. Есть еще один хороший рецепт: смешайте 50 г калгана, 25 г полыни горькой и 5 г корня касатика (ириса). Все положите в банку и залейте 600 г растопленного свиного жира. Томите на водяной бане 2 часа, остудите и на ночь делайте компрессы на шею.

М. В. Ефимова, Пятигорск

... И ничего, в обмороки не падал!

Забавно читать про «повышенный сахар» — 5,9, 6,5 и даже 8,0 ммоль/л! Много людей живут с показателями 15-18 ммоль/л и не только не переживают по этому поводу, но и особой диеты не соблюдают. Моего друга увезли на скорой от бабушки, где он случайно замерил сахар — 44,8 ммоль/л! И ничего, в обмороки не падал, у него спортивная фигура, и хроником он не выглядит!

Иван Сергеевич, Свердловская обл.

Вкусная смесь помогла

Вылечить зоб мне помог такой рецепт. Перемешала 300 г меда, 200 г ядер молотых грецких орехов и 200 г сырой молотой гречки и съела в течение суток. Через три дня приготовила такую же смесь, но съела ее уже за 9 дней. Затем — 3 дня отдыха от «сладкой жизни» и снова приготовила новую порцию. Ее также растянула на 9 дней. Через 3-6 месяцев курс лечения повторила.

И. Н. Лукьянова, Вологодская обл.

Авось поможет

■ ЧТОБЫ ПОНИЗИТЬ САХАР, РАЗМЕШАЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ХРЕНА С 1 СТАКАНОМ КЕФИРА. ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА УТРОМ И ВЕЧЕРОМ ПОСЛЕ ЕДЫ.

■ СИЛЬНО ИСТОЛКИТЕ ХВОЮ СОСНЫ, ВЫЛОЖИТЕ КАШИЦУ НА ВАТУ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ОБЕЗБОЛИВАЮЩИХ ПОВЯЗОК ПРИ РЕВМАТИЗМЕ И ПОДАГРЕ.

На каждый день

Горячие ванны так же хорошо снижают уровень сахара в крови, как и физические упражнения. Эндокринологи считают, что горячая вода стимулирует усиленное потоотделение, такое же, как во время физических нагрузок. Только в первом случае нагревание пассивное, а во втором — активное. Исследователи измеряли количество израсходованных калорий после приема горячих ванн и после физической нагрузки и проверяли уровень глюкозы в крови. Оказалось, что показатели одинаковые. Вывод: чтобы при диабете II типа сахар в крови не повышался, принимайте горячие ванны. А еще лучше совмещать их со спортом.

Авторитетное мнение

Горькая сладость

МЫ БЕСЕДУЕМ О ДИАБЕТЕ С ВЕДУЩИМ ЭНДОКРИНОЛОГОМ СТРАНЫ, ПРОФЕССОРОМ АЛЕКСАНДРОМ АМЕТОВЫМ.

— Многие врачи отправляют своих пациентов сдавать анализ на уровень глюкозы в крови натощак. Но диабетиков не становится меньше...

— Этот анализ не всегда правильно оценивается. В первую очередь врачами, которые сидят на приеме, — к ним чаще всего обращаются пациенты. Считается, что в норме сахар в крови должен быть меньше 6-6,5 ммоль/л. А на самом деле это уже свидетельствует о том, что человек находится в зоне преддиабета. В его организме уже развивается состояние глюкозотоксичности, которое тянет за собой целый шлейф гормональных нарушений. Но вместо того чтобы остановить процесс, начинать гасить пожар, врач игнорирует этот факт. А когда время упущено, обратного хода у болезни уже нет.

— Если начать лечить диабет на этапе преддиабета, можно остановить недуг?

— Остановить — навряд ли, но затормозить его развитие, а главное, развитие осложнений диабета — да. В Германии каждый гражданин, когда ему исполняется 40 лет, получает конверт, в котором находится тест-полоска для определения сахара крови — напоминание о том, что он находится в зоне риска. Почему бы такую практику не ввести и в России?

— Что же для этого нужно сделать?

— Контролировать вес, быть физически активным (совершать не менее 10 тысяч шагов в день). В питании ограничить жиры, легкоусвояемые углеводы и увеличить потребление растительной пищи. Разумеется, надо принимать сахароснижающие препараты.

— Если есть преддиабет, надо ли принимать какие-то лекарства?

— Да. Сегодня во многих развитых странах мира их назначают на ранней стадии диабета. Доказано, что это эффективно. Было бы неплохо, если бы и наши доктора знали об этом. Ведь гораздо больше денег уходит на лечение осложнений сахарного диабета, которые можно и нужно как можно раньше предупреждать.

— Есть какие-то признаки, по которым можно вычислить у себя преддиабет?

— Есть. Это слабость, жажда, сухость во рту, частое мочеиспускание, внезапная потеря веса, зуд в промежности, в области живота, необъяснимые прыщи на теле. Это первые признаки повышения сахара в крови. К диабету склонны те, кто страдает ожирением, гипертонией и другими сердечно-сосудистыми заболеваниями.

— Получается, этим людям нужно регулярно обследоваться?

— Совершенно верно. А также всем, кто старше 45 лет, и тем, у кого сахарным диабетом страдали родители и другие ближайшие родственники. Хотя бы раз в год (а лучше чаще) необходимо проверять уровень глюкозы в крови натощак и после еды. И если показатель выше 6,1 ммоль/л натощак и выше 11,1 ммоль/л через 2 часа после еды, нужно срочно бежать к эндокринологу.

— Может, к диабетологу?

— Такой специальности теперь нет. В прошлом году ее в России упразднили, решив, что диабетом должны заниматься терапевты. К сожалению, многие из них плохо разбираются в этом заболевании.

Магний и диабет

Китайские ученые заявили об окончании исследования, результатом которого стал список продуктов, защищающих организм от сахарного диабета.

Общее у всех продуктов — большое содержание магния. Именно он, по мнению ученых, способен защищать от сладкой болезни. Магний при диабете настолько полезен, что способен не только предотвращать, но и помогать в лечении диабета. В исследованиях приняли участие более миллиона человек. Итоги эксперимента — при употреблении продуктов с магнием риск возникновения диабета второго типа снижается на 26%.

ПОЧЕМУ МАГНИЙ ТАК ПОЛЕЗЕН?

Потому что он активно взаимодействует с инсулином, повышая его выработку и улучшая способность тканей поглощать инсулин. А при наличии диабета магний уменьшает вероятность осложнений и помогает легче компенсировать сахар. О недостатке магния в организме говорят такие симптомы: нарушение чувствительности, покалывания в теле, судороги, утомляемость, потеря аппетита, диарея, рвота, запоры. Чтобы избавиться от таких неприятностей, нужно правильно питаться, выбирая при этом продукты с высоким содержанием магния. Обратите внимание, что некоторые продукты довольно углеводистые, поэтому не забывайте считать хлебные единицы и гликемический индекс во время каждого приема пищи. Лидеры по магнию — картофель, горох, изюм. Диабетикам их есть нельзя. И все же исключать из рациона даже, казалось бы, вредные продукты не стоит.

СКОЛЬКО МГ МАГНИЯ СОДЕРЖИТСЯ В 100 Г

Чай — 440, арбуз — 224, кофе в зернах — 200, крупа гречневая ядрица — 200, какао-порошок — 191, фундук — 172, молоко сухое обезжиренное — 160, крупа геркулес — 129, молоко сухое цельное — 119, крупа овсяная — 116, горох — 88, крупа пшеничная — 83, шпинат — 82, шпик свиной — 80, мука ржаная обойная — 75, хлеб пшеничный зерновой — 74, сыр «Чеддер» — 54, дрожжи — 51, печень трески, сыр, томатная паста — 50, крупа ячневая, рисовая, гречневая — 48, хлеб ржаной формовой — 47, консервы в томате — 43, изюм — 42, крупа перловая, салат — 40, горошек зеленый, морковь красная — 38, чеснок, треска, капуста кольраби — 30, сыр плавленый, свинина — 27, баранина, мясо кролика — 25, картофель, брынза, творог жирный — 23, говядина, колбаса вареная, свекла, редька — 22, куры, сосиски молочные, томаты грунтовые — 20, субпродукты (печень, сердце почки), лук зеленый, земляника — 18, цветная капуста — 17, капуста белокочанная, краснокочанная, квашеная, простокваша, макароны высшего сорта — 16, грибы — 15, молоко коровье, огурцы соленые, тыква, лук репчатый, кефир жирный, хлеб пшеничный — 14, апельсины, грейпфруты, дыня, редис, майонез — 13, груша, яйцо куриное, томатный сок — 12, перец сладкий красный — 11, яблоки, сок виноградный — 9, абрикосы, сливки 20% жирности, сметана 20% жирности — 8, перец сладкий зеленый — 4,8, орехи грецкие — 3.

КИСТОЗНЫЙ ФИБРОЗ, ПАНКРЕАТИТ, ГЕМОХРОМАТОЗ, А ТАКЖЕ СИНДРОМ ИЦЕНКО-КУШИНГА МОГУТ РАЗРУШАТЬ БЕТА-КЛЕТКИ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, ЧТО ПРИВОДИТ К САХАРНОМУ ДИАБЕТУ.

Коричневый рис

Зато в коричневом рисе много витаминов, селена, полиненасыщенных жирных кислот, витаминов B_3 и B_6, сложных углеводов, клетчатки, которая без труда растворяется в воде. Этот рис очень полезен при сахарном диабете, насыщая организм нужными веществами и микроэлементами, которые сохраняются благодаря тому, что с коричневого риса снимают только один слой шелухи, а не несколько, как в белом. Калорийность коричневого риса составляет 331 ккал на 100 г продукта. И еще в нем есть цинк, йод, фосфор и медь. Этот злак полезен для людей, которые мучаются с желудочно-кишечным трактом. Отвар из коричневого риса хорошо помогает при диарее. А японские ученые после долгих исследований заявили, что коричневый рис повышает интеллект и улучшает память, а также состояние нервной системы.

P. S. Коричневый рис варится гораздо дольше белого — в среднем 25 минут. И еще: приготовленный коричневый рис не такой мягкий, как белый. Из этого злака готовят те же блюда, что и из белого риса. Но он не разварится — это точно.

В таком рисе нет простых углеводов, поэтому он не повышает уровень сахара в крови.

Тест-диагностика

Ищем слабые места

Шея, спина, поясница... Нет ли у вас здесь проблем?

За каждый ответ «да» начисляйте себе по 10 баллов, а за ответ «нет» — по 5 баллов.

1. Весите выше нормы на 10 кг и больше.
2. Вам уже исполнилось 40 лет.
3. Много времени проводите за компьютером, столом и в автомобиле.
4. Не хотите заниматься фитнесом.
5. Увлекаетесь дачными работами.
6. Носите тяжелые сумки.
7. Практически не ходите пешком.
8. Движения стали неловкими, скованными.
9. Испытываете затруднения при наклонах.
10. Походка утратила легкость.
11. В юности были выше ростом на несколько сантиметров.
12. Любите сладости, выпечку.
13. Потребляете мало жидкости (менее 1,5 л в день).
14. Курите.
15. Часто испытываете стресс.
16. Страдаете плоскостопием.
17. Регулярно жалуетесь на головную боль.
18. При потягивании и наклонах слышите легкое похрустывание или скрип в позвоночнике.
19. Периодически чувствуете боль в шее и/или спине.
20. Сутулитесь.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Менее 120 баллов. С вашим позвоночником все в порядке, но не забывайте держать спину ровно.

От 125 до 160 баллов. Шея, спина и поясница — ваши слабые места. Укрепляйте мышцы позвоночника с помощью гимнастики и займитесь плаванием — это лучший вид фитнеса для спины, которая сутулится под бременем избыточного веса.

От 165 до 200 баллов. У вас проблемы — нестабильность позвоночника на почве остеопороза или остеохондроза. Поможет врач-ортопед.

■ ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ ВРАЧИ НЕ МОГУТ, А ВОТ РАСТЯНУТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ БОЛЕЗНЕЙ — СКОЛЬКО УГОДНО.

■ УДИВИТЕЛЬНО, НО ВСЕ НОВОСТИ, ПРОИСХОДЯЩИЕ В МИРЕ ЗА ДЕНЬ, В ТОЧНОСТИ ПОМЕЩАЮТСЯ В ОДНОЙ ГАЗЕТЕ.

■ ДОМАШНИЙ ТЕЛЕФОН НУЖЕН ХОТЯ БЫ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ НАЙТИ МОБИЛЬНЫЙ.

Имена и судьбы

Чем болели Великие люди?

ВЕЛИКИХ ЛЮДЕЙ ВСЕВОЗМОЖНЫЕ БОЛЕЗНИ ТОЖЕ ЗАСТИГАЮТ ВРАСПЛОХ.

■ Французский философ **Вольтер** страдал язвой желудка. По этой причине мало ел и был невероятно худ. Но недуг нередко выручал его. Когда появлялись назойливые визитеры (а случалось это часто), мыслитель объявлялся больным. Он немедленно ложился в постель и высылал к гостям слуг с прискорбным известием: «Вольтер, возможно, при смерти». К счастью, эти проделки не отразились на здоровье знаменитого француза: он прожил 84 года.

■ **Императрица Екатерина II** в юности очень переживала из-за того, что у нее было прыщавое лицо, и очень стыдилась своего недостатка. Ни одно средство не помогало, пока ее лейб-медик не посоветовал использовать тальк. Эффект был потрясающим: через несколько недель прыщей как не бывало.

■ **У Наполеона** было медленное кровообращение, поэтому он ни дня не мог обходиться без горячей ванны. Даже во время сражений (да что там — в ссылке на острове Св. Елены, где была проблема с привозом пресной воды) он неизменно следовал своему правилу. Губернатор острова Св. Елены Гудсон Лоу, который ненавидел пленного узурпатора, как-то пошутил: «Я и представить себе не мог, что ему вздумается кипятить себя часами». Несмотря на то что к 30 годам Наполеон начал толстеть и со временем все прибавлял в весе, он не отличался чрезмерным аппетитом. Напротив, считал, что обильная пища, как и спиртное, вредна для здоровья.

■ **Петр III**, муж Екатерины II, официально умер от геморроидальных колик. Но вся Россия знала, что смерть наступила от удара табакеркой в висок, нанесенного Алексеем Орловым.

■ **Павла I**, как было объявлено, хватил апоплексический удар. На самом деле император был задушен. А вот **Иосиф Сталин** действительно умер от кровоизлияния в мозг, вернее, от неоказания медицинской помощи. Вождь умирал почти 3 часа, и никто из приближенных то ли не решился, то ли не захотел подойти к нему. Практически то же самое случилось с **Екатериной II**: удар хватил ее в уборной. Когда придворные забеспокоились и взломали дверь, было слишком поздно.

■ Другим слабым местом русских и советских вождей было сердце. **Никита Хрущев** умер от остановки сердца после пятого инфаркта. За 77 лет до этого быстро и внезапно скончался **император Александр III**, человек физически очень крепкий. Вскрытие показало «паралич сердца при перерождении мышц гипертрофированного сердца» и нефрит (зернистая атрофия почек).

■ Еще в XIX веке подагру, то есть отложение кристаллов мочевой кислоты в различных органах тела, считали благородной болезнью. На подагру жаловалась императрица **Анна Иоанновна**, умершая в 1740 году от камней в почках. **Юрий Андропов**, имевший стопроцентно пролетарское происхождение, тоже страдал подагрой и умер от интоксикации организма. От схожего заболевания — уремии — скончался и **Петр I**. Кроме болезней почек, он страдал астмой, эпилепсией и алкоголизмом. По количеству заболеваний, несовместимых с жизнью, конкуренцию царю-реформатору мог составить, пожалуй, один **Константин Черненко**: склеротические изменения легких, эмфизема, сердечная слабость. Впрочем, предпоследний генсек излишествам не предавался.

■ Великий князь Московский **Василий II Темный** безуспешно лечился от «сухотной болезни», ныне называемой боковым амиотрофическим склерозом. Но умер, скорее всего, от общего заражения крови: у него начался фурункулез, и Василий велел прижигать прыщи тлеющим трутом.

■ **Василий III**, великий князь Московский с 1505 по 1533 год, умер от воспаления подкожного нарыва, открывшегося на охоте. Воспалению, по словам летописца, сопутствовал сильный смрад. Возможно, это был рак в последней стадии, но в XVI веке таких диагнозов не ставили. Похоже современники описывали симптомы болезни Ивана Грозного — внутреннее гниение с ужасным запахом, волдыри и язвы, покрывшие тело. После смерти распухший труп не помещался в гроб. Большинство историков считает, что Грозный умер от водянки живота (асцит).

■ Различные психические заболевания часто приписывались русским царям и генсекам. У **Сталина** якобы была паранойя, у **Грозного** — мания преследования, **Павла I** тоже называли сумасшедшим. Репутация умственно неполноценного человека прочно закрепилась и за сыном Грозного **Федором Иоанновичем**, последним царем из династии Рюриковичей. Иностранцы писали, что подданные называют своего правителя «русским словом DURAK». При этом Федор вполне счастливо процарствовал почти 14 лет и был любим народом.

В общем, правители России болели теми же хворями, что и их народ.

■ Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья.
А. Шопенгауэр

■ Вам интересно, что там будет после смерти? После смерти начинается история.
С. Довлатов

Из почты «Айболита» — *Проверено на себе*

После травмы спины

У меня обострилась старая травма спины, и дали о себе знать межпозвоночные грыжи. Больно лежать, сидеть, стоять, ходить, отнимается нога.

Я достала старую подшивку «Айболита», отобрала для себя способы лечения, которые мне помогают. Думаю, это важно не только для людей с диагнозом грыжа позвоночника, но и с остеохондрозом, спондилезом. Но прежде чем начинать лечиться, советую обсудить это со своим лечащим врачом.

■ Купите аппликатор Кузнецова. Это пластинка с колючками. У меня аппликатор длиной 120 см, хватает от шеи до копчика. Несколько раз в день (обязательно вечером перед сном) лежу на нем 20-30 минут. Иногда, если сильно расслабляюсь, засыпаю.

■ Плаваю, плаваю и еще раз плаваю. Причем чаще на спине. Это разгружает глубокие мышцы вдоль позвоночника.

■ Йога для восстановления позвоночника — идеальный вариант. Но важно найти квалифицированного инструктора.

■ Баня. Еженедельно хлещу себя по пояснице веником — для улучшения кровообращения, лимфотока и обменных процессов в хрящевых тканях и мышцах, окружающих позвоночник. Правда, некоторые врачи не рекомендуют это. Поэтому начинать надо осторожно, с коротких заходов, наблюдая за состоянием. Важно избегать сквозняков и резкого перепада температур. Обливайтесь после парной не очень холодной водой. В промежутках между банными процедурами можно принимать солевые ванны.

■ Обязательно включайте в меню творог, сыр, кунжут, шпинат, сухофрукты, рыбу, растительные масла. Избегайте солений, копченостей, консервов — избыток соли провоцирует отеки. Чаще пейте воду и никаких газированных и сладких напитков. Хондропротекторы, коллаген мне не особо помогают, но кому-то они приносят облегчение. А по мне вкуснее панакота или желе.

■ В течение дня старайтесь делать перерывы — удобно полежите или посидите, чтобы разгрузить позвоночник. У меня был период, когда спала на полу (не на голом, а на ковре), и это положительно сказалось на моей спине.

■ Купите ортопедические стельки, а в идеале — специальные ботинки или кроссовки. Это уменьшит боль и нагрузку на позвоночник при ходьбе. За своей походкой тоже наблюдайте — плюхаться на пятку всем весом вредно для позвоночника.

■ Перестаньте страдать, жалеть себя и жаловаться окружающим. Ведь боль — это сигнал вашего тела с просьбой о внимании к нему и необходимости лечиться.

В. Н. Новикова, Саратовская обл.

Делаем компрессы с минералкой

Если суставы начинают болеть или ныть на погоду, сделайте компресс с минералкой.

Подойдет сульфидная или йодобромная вода высокой минерализации. Минеральную воду (1/3 стакана) хорошенько подогрейте. Смочите в ней сложенный в несколько слоев бинт. Сверху замотайте полиэтиленом, утеплите теплым шерстяным шарфом и ложитесь спать. Утром снимите компресс и смажьте больное место лечебной мазью для суставов.

ФИЛИПП ЗИМБАРДО, известный американский психолог, профессор:

«Какая тюрьма темнее, чем сердце? Какой тюремщик строже, чем ты сам?»

Не страдающие застенчивостью люди не могут даже представить, какие муки приходится выносить стеснительным.

Вам когда-нибудь случалось прийти на вечеринку, когда веселье уже в полном разгаре, а единственный человек, которого вы знаете, хозяйка, да и той что-то не видно? «А ты кто такой?» — спрашивают вас, а вы только и можете открывать рот как рыба, вынутая из воды. А может, вам случалось попасть в незнакомую компанию, где надо знакомиться? И вы растерянно блеете что-то вроде: «Меня зовут... (черт, да как же? Ах да... Фил...»). Вторая попытка: «Меня зовут... ах ты черт!» Что ж, с каждым бывает... Не страдающие застенчивостью люди не могут даже представить себе, какие муки приходится выносить стеснительным людям.

НАД ТОБОЙ БУДУТ СМЕЯТЬСЯ...

Бывает, что человек настолько застенчив, что и хочет сделать что-то, и знает как, но не решается. Например, он идет на танцы, умеет танцевать, но что-то внутри не дает ему пригласить кого-нибудь на танец или самому принять приглашение. Точно так же в классе, среди учеников, застенчивый ребенок знает ответ и хотел бы произвести на учителя хорошее впечатление, но что-то ему мешает поднять руку, сдавливает горло. И несчастный не поднимает руку, потому что подчиняется командам своего внутреннего надзирателя: «Ты будешь выглядеть просто нелепо. Над тобой будут смеяться. Не поднимай руку, не суйся вперед!» или «Не танцуй, не пой, не раскрывайся. Ты в безопасности, только когда тебя не видят и не слышат». И человек с кротостью покоряется, прячась от тревог и сомнений.

ЗАСТЕНЧИВОСТЬ — ЭТО КОВАРНАЯ ПРОБЛЕМА

Она изолирует людей друг от друга, обрекая на одиночество. Если продолжать сидеть сложа руки, то многие из наших детей и внуков станут заложниками собственной застенчивости. Люди должны оставить построенные ими самими душевные тюрьмы. Ведь какая тюрьма темнее сердца человеческого? Какой тюремщик беспощаднее собственного «я»?

«ТЮРЕМНЫЙ» ЭКСПЕРИМЕНТ СО СТУДЕНТАМИ

В 1971 году Филипп Зимбардо, будучи профессором психологии на кафедре Стенфордского университета, решил провести необычный «тюремный» эксперимент со студентами. Цель исследования: выяснить, что происходит с человеком, обладающим властью над другими. Он набрал группу добровольцев. Кому из них быть охранником, кому — преступником, решал жребий. Две недели молодые люди должны были провести «в тюрьме» — в подвале университета. Но уже на шестой день Зимбардо пришлось завершить эксперимент, поскольку «охранники» быстро вошли в роль. Они со злостью расправлялись с теми, кто выказывал непослушание, проявляя садистские эмоции и намерения. Их никто не учил жестокости. Но с грубой силой и несправедливостью они сталкивались дома, на улице, в школе, видели это по телевизору. «Заключенные» могли отвечать на разные принудительные правила бунтом, неподчинением. Но они понимали: бунт влечет за собой наказание, поэтому большинство «преступников» смирились, впали в депрессию, подчинялись силе.

А теперь проведите параллель между взаимоотношениями мужей и жен, родителей и детей, учителей и учеников, врачей и пациентов... Каждый из них может оказаться на месте другого...

ИСТОКИ ЗАСТЕНЧИВОСТИ НУЖНО ИСКАТЬ В ДЕТСТВЕ

Если человека не учили любить себя, в дальнейшем жизненные травмы закрепляют это психологическое состояние, и оно становится постоянным. Об этом писал в своих книгах профессор Ф. Зимбардо.

Первая история. «Помню себя с четырех лет. Боялась встречаться с людьми, приходившими к нам в гости. Это были люди, которых я знала: двоюродные братья, мои тети, дяди, друзья семьи, даже родные братья и сестры. Я пряталась в бельевых и продовольственных корзинах, под кроватями — этот список можно продолжать до бесконечности. И все от того, что боялась людей. С возрастом мне становилось все хуже и хуже...» — так описывает свое состояние одна из пациенток доктора Ф. Зимбардо.

Вторая история. У моего брата, вынужденного носить ортопедические приспособления, чтобы избавиться от последствий детского паралича, со временем развился болезненный страх перед людьми. Стоило кому-нибудь постучать в дверь, как Джордж начинал быстро прикидывать в уме, вся ли семья в сборе. Если все были на месте, он семенил к укромному месту под кроватью или в более безопасное убежище — в ванную комнату — и запирался. И только после многочисленных просьб и долгих увещеваний он успокаивался и выходил, чтобы поздороваться с соседом или приехавшим погостить родственником. Мать решила, что Джорджу необходима помощь, иначе его застенчивость окончательно станет неуправляемой. Ведь мучения ребенка продолжались и после того, как он снял ортопедические устройства. Возможно, мальчику нужно общаться со своими ровесниками? И Джорджа отправили в детский сад. Весь первый день он плакал не переставая, хлюпал носом и чуть ли не в ужасе хватался за материнское платье. Стоило воспитательнице или какому-нибудь ребенку посмотреть в его сторону, как Джордж зарывался в подол или смотрел в потолок. Но когда воспитательница рассказывала детям занимательную историю или показывала музыкальные игрушки, в Джордже просыпалось любопытство, и он уже не мог не слушать и во все глаза смотрел на нее.

> ПОПРОБУЙТЕ ВЕСТИ СЕБЯ ТАК, КАК ВЕДУТ УВЕРЕННЫЕ В СЕБЕ ЛЮДИ, ДЕЛАЮЩИЕ ТО, ЧТО ИМ НРАВИТСЯ, БЕЗ ОГЛЯДКИ НА ОКРУЖАЮЩИХ.

> ЗАСТЕНЧИВОСТЬ ИСЧЕЗНЕТ, ЕСЛИ НАУЧИТЬСЯ РАССЛАБЛЯТЬ СВОЕ ТЕЛО. ПОПЫТАЙТЕСЬ ПОНЯТЬ, КАКИЕ МЫШЦЫ ЗАЖАТЫ В ТАКИЕ МОМЕНТЫ. ИХ И ПОСТАРАЙТЕСЬ РАССЛАБИТЬ.

У матери возникла мысль, что Джордж не был бы так робок, если бы вдруг стал невидимкой. Тогда он мог бы наблюдать за происходящим в комнате и участвовать в игре, оставаясь не замеченным другими детьми. Естественно, совсем исчезнуть не получилось бы, а вот стать почти невидимым... Что, если его лицо будет скрыто под маской?

После ужина мама попросила Джорджа помочь ей сделать такую маску-капюшон из коричневого бумажного пакета для покупок. Вырезали глаза, нос, рот и раскрасили ее — немного, чтобы она выглядела лучше. Джордж примерил ее и остался доволен. Он то и дело заставлял мать повторять один и тот же вопрос: «Что это за мальчик в маске?» И с радостью отвечал: «Одинокий странник», или «Господин никто», или «Не твое дело», а то и просто рычал как лев. Иногда Джордж снимал свой колпак, чтобы мама могла убедиться, что под ним был он, а не кто-то другой.

Воспитательница согласилась, чтобы Джордж не снимал этот колпак и в группе. Она сказала остальным детям, что новичок будет носить специальную маску, и попросила не срывать ее, а просто играть с этим мальчиком в колпаке. Как ни странно, это сработало. Джордж был как бы в коллективе и как бы сам по себе. Он мог вообразить, что его никто не узнает, когда это было ему удобно. Поэтому не нужно никуда прятаться. Постепенно Джордж сблизился с ребятами и в конце концов стал с ними играть. Но прошло целых 1,5 года, прежде чем мальчик снял пакет с головы и стал самим собой. Вот так мудрая и любящая мама помогла Джорджу преодолеть застенчивость. К сожалению, другим не так везет. Они становятся взрослыми, так и не научившись справляться с этой мучительной проблемой.

«МЕНЯ ЗОВУТ... АХ ТЫ ЧЕРТ!»

Застенчивость может искалечить психику точно так же, как тяжелый физический недуг может изувечить тело. А ее последствия могут стать поистине разрушительными. Застенчивость не дает проявить себя перед другими людьми. Человек замыкается и начинает бояться людей, особенно тех, от которых можно ждать неожиданностей: начальников (они обладают властью), представителей противоположного пола (это потребует возможного сближения). Угроза может исходить практически от любого человека. Типично детсадовская проблема потихоньку вмешивается в жизнь и тогда, когда человек становится старше.

Стихи наших читателей

О ВРЕМЯ! ТЫ КАК СНЕЖНЫЙ КОМ...

Опять смотрю на белые снега...
Какое время и какие дали...
И хочется согреться у огня,
И дни встречать без грусти и печали.
И близких всех за все благодарить,
И Бога чтить, и заповеди Божьи...
Но почему-то не могу забыть
Родимый дом, герани на окошке.
Там одиночество стучит по чердаку,
И домовой не спит давно за печкой,
И лишь во сне я медленно бегу
И зажигаю пред иконой свечку...
О время! Ты как снежный ком,
Накручиваешь дни, недели, годы...
А где-то у колодца старый дом
Ждет нас, детей, в любую непогоду.

БУКЕТ ИЗ ПИЖМЫ НА СТОЛЕ...

Букет из пижмы на моем столе —
Как отдаленной осени привет.
Уплыл июнь на белом корабле,
Унес июль душистой липы цвет.
Смотрю на мир как будто в первый раз,
О прошлом дне я пожалеть хотела,
А внук принес улитку на руке,
И удивленью не было предела.
И нет предела радости земной,
Когда душа как пижма расцветает.
Несет нам август благостный покой.
Надежд моих он только не обманет!

З. А. Злобина,
д. Большое Вишенье,
Тверская обл.

«Я — жертва!» SOS!

ЗАСТЕНЧИВЫХ ЛЮДЕЙ ВСЕ ВРЕМЯ БЬЮТ. КТО-ТО ИЗ ВЫГОДЫ, КТО-ТО РАДИ САМОУТВЕРЖДЕНИЯ.

И еще долго, наверное, будут бить, если они не встрепенутся, не разозлятся на себя хорошей спортивной злостью и не попытаются стать сильнее. Такие люди сами притягивают к себе удары и своим внешним видом, и выражением лица, на лбу которого крупными буквами написано: «Я — жертва», и тонкой энергетикой, будто бы предназначенной для того, чтобы по ней все время били. Даже если застенчивые люди иногда взрываются и протестуют, вспышки их раздражения — это почти всегда запоздалые попытки заставить себя уважать. Это или не действует на агрессоров, или вызывает у них еще большую ярость и желание добить неуклюже протестующую жертву.

* Застенчивый, неуверенный человек копит в себе злость и обиду на других людей. Когда накопленные отрицательные эмоции переполняют край, у многих застенчивых людей происходит взрыв. Однако по причине своей слабости и неверия в собственные силы застенчивый человек так и не решается выплеснуть недовольство на того, кто на самом деле виноват, и начинает вымещать досаду на еще более слабых людях — родных, близких, детях.

Лекарства из черемши

Черемшу измельчите и заверните в кусочек марли. Получится отличное средство от насморка. Два-три раза в день вкладывайте такие тампоны в каждую ноздрю на несколько минут.

■ При диарее, пищевом отравлении, ожирении. Мелко нарежьте листья черемши. Залейте 1 ст. ложку 2 стаканами кипятка. Настаивайте 30 минут и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день на пустой желудок.

■ Высокое давление? Цветы и свежие листья черемши измельчите, смешайте с водкой в соотношении 1:5. Настаивайте 3 недели в темноте. Затем отфильтруйте настойку через марлю и пейте по 20-30 капель 3 раза в день, разбавив в 1 чайн. ложке воды. Этот рецепт работает не сразу, зато эффект гарантирован. Курс лечения — не меньше 6 месяцев.

■ При дисбактериозе, весенней усталости и авитаминозе поможет спиртовая настойка. Пить ее надо по 25 капель, разбавив в 1 чайн. ложке воды, 3 раза в день. Курс лечения — от трех недель до месяца. Рецепт приготовления настойки в предыдущем рецепте.

■ Воспалились глаза? Смешайте сок черемши с охлажденной кипяченой водой в соотношении 1:15 и промывайте глаза.

■ При детском гнойном отите. Закапывайте в больное ухо 2-3 капли сока черемши 2 раза в день, через 15-20 минут ушко осушите.

■ Проблемы с пищеварением? Пейте 3 раза в день перед едой по 1 ст. ложке свежеотжатого сока черемши (неразбавленный или разведенный небольшим количеством воды). Если сок черемши покажется чересчур острым, смешайте 1 ст. ложку сока с растительным маслом и заправляйте салаты. Курс лечения — 1,5 месяца. Этот рецепт помогает также при атеросклерозе и дисбактериозе.

P. S. Не переусердствуйте в лечении черемшой. Если съедать в день по небольшому пучку, организм получит много пользы без побочных эффектов в виде бессонницы, диареи и головной боли. Если идет воспалительный процесс в кишечнике или желудке, не ешьте черемшу. Беременным женщинам и кормящим матерям также стоит отказаться от черемши — грудное молоко может иметь неприятный привкус. Это вряд ли понравится малышу. При язвах, гепатите, панкреатите, холецистите и эпилепсии черемша, она же медвежий лук, противопоказана!

Е. М. Соколов, народный целитель, Алтайский край

От диабета

Сам себе доктор

■ При сахарном диабете и гипертонии 1-2 ст. ложки сухих измельченных листьев и веток айвы, собранных в период цветения, залейте 1 стаканом горячей воды, кипятите 15 минут на слабом огне, настаивайте до охлаждения, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

■ Приготовьте настой из почек березы, собранных весной во время набухания, из расчета: 3 ст. ложки почек на 2 стакана кипятка. Настаивайте 6 часов. Настой надо выпить в течение дня.

■ Заварите 40-50 г сухих измельченных листьев виногра-

да как чай в 0,5 л кипяченой воды, кипятите 10-20 минут на слабом огне, процедите и пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день перед едой. Этот рецепт народной медицины используют в Таджикистане для лечения сахарного диабета и гипертонии.

■ Выпейте 1 стакан сока сырой картошки утром натощак и лягте в постель на час. После этого можно завтракать. Так надо делать 10 дней подряд, потом 10 дней перерыв, и повторить лечение. Надо пройти 3 курса, а потом по самочувствию.

■ Соберите весной почки сирени, высушите в тени. Заварите 1 ст. ложку почек 1 л кипятка и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Или 2 ст. ложки почек сирени настаивайте в 1 стакане кипятка 30 минут и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Кто как спит

Звери как люди

Уже несколько лет я пью эликсиры молодости

АЙБОЛИТ

Они улучшают общее состояние, тонизируют организм.

* Смешиваю 100 мл лимонного сока, 200 г меда, 50 г оливкового масла. Принимаю натощак по 1 ст. ложке. С этим эликсиром будете молодеть на глазах. Улучшится цвет лица, заблестят глаза, разгладится кожа. И вы никогда не узнаете, что такое склероз.

* Заливаю 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку измельченного корня солодки, настаиваю 2 часа. Процеживаю и принимаю по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой в течение 12 дней. Отличное средство при упадке сил.

* Вливаю в кипящую воду сок лимона (на чашку воды — 1 чайн. ложку), кипячу минуту. Затем всыпаю 1 ст. ложку сухой мяты и снимаю с огня. Настаиваю 5 минут, процеживаю. Пью на ночь, добавив ложечку меда, в течение 2-3 месяцев. Провожу такие курсы 2 раза в год — с февраля по апрель и с октября по декабрь. Снадобье нормализует кислотно-щелочной баланс, снимает спазмы, мышечные зажимы. Кроме того, оздоравливает кишечник и успокаивает нервы.

Е. Н. Амосова, Хакасия

Умные мысли

■ БЫТЬ ЖИВЫМ — ЭТО ПОДАРОК, А БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ — ЭТО ВАШ ВЫБОР.

■ ЯЗЫК У ЧЕЛОВЕКА МАЛ, А СКОЛЬКО ЖИЗНЕЙ ОН СЛОМАЛ!

■ ПАДАТЬ — ЧАСТЬ ЖИЗНИ, ПОДНИМАТЬСЯ НА НОГИ — ЕЕ ПРОЖИВАТЬ.

■ СОВЕТУЙ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ПРОСЯТ.

Эвалар®

Лечим суставы, не повреждая желудок!

Все больше людей, вынуждены отказаться от приема синтетических лекарств или искать им альтернативу.

Причина этого кроется в большом количестве побочных эффектов: проблемы со стороны желудочно-кишечного тракта (язва желудка, гастрит), сердечно-сосудистой системы (артериальная гипертензия), почек (лекарственная нефропатия). И это далеко не весь список.

Но есть натуральное[1] лекарственное средство «Настойка Сабельника[2]» Эвалар, которая оказывает выраженное противовоспалительное действие и устраняет боль в комплексном лечении артритов и артрозов, но, при этом, не повреждает слизистую желудка.

Спрашивайте во всех аптеках города! www.evalar.ru
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).

Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

[1] По активному действующему компоненту. [2] Название по РУ «Сабельника настойка» №002431.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760 Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Для вас, мадам

Какие травы помогут при климаксе

Пить травы при климаксе нужно в первую очередь для того, чтобы не стареть. Всему виной женский гормон эстроген, которого с возрастом становится меньше.

■ Красная щетка — уникальная трава, которая является природным гормоном. Она укрепляет иммунитет, сердце, сосуды, улучшает обмен веществ, омолаживает организм. Красную щетку применяют для лечения многих женских болезней — от воспаления до миомы. Принимать ее лучше в виде настойки. Залейте 50 г травы 0,5 л водки. Настаивайте в темном месте 21 день. Принимайте по 30 капель на 50 мл воды 3 раза в день.

■ При раздражительности смешайте сок свежей свеклы с медом (1:1) и пейте по 1/4 стакана 2-3 раза в день.

■ Для нормализации расстроенной нервной системы залейте 30 г листьев розмарина лекарственного 100 мл спирта. Настаивайте 3 дня и принимайте по 25 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

■ Менструации стали нерегулярными и болезненными? Залейте 2 ст. ложки клевера красного 1 стаканом кипятка, настаивайте 6-8 часов. Пейте по 1/4 стакана за 20-30 минут до еды.

■ При маточных кровотечениях во время климакса залейте 1 стакан скорлупы орехов кедра сибирского 1 л кипятка. Поставьте на плиту и кипятите 30 минут на маленьком огне. Настаивайте 2 часа и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

Т. И. Митрофанова, врач-фитотерапевт

■ НЕ ЛЮБИТЬ ЖЕНЩИН — ПРЕСТУПЛЕНИЕ, ЛЮБИТЬ — НАКАЗАНИЕ.

■ ЭВОЛЮЦИЯ БРАКА — ОТ ФЕЕРИИ К ФУРИИ.

Бабушкины рецепты

● При нарушении менструального цикла смешайте 2 измельченных листа алоэ, 3 ст. ложки сухих измельченных корней горца змеиного, 600 г меда и 3 стакана красного сухого вина. Томите на водяной бане 1 час и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

● Сидячие ванночки в комплексе с традиционным лечением под контролем врача помогут ускорить лечение кисты яичника. Кусок детского мыла натрите на терке, добавьте 2 куриных яйца и взбейте все до однородной массы. Разведите горячей водой в тазу и принимайте ванночку до остывания воды.

● При узловой мастопатии флакон камфорного спирта долейте до горлышка подсолнечным маслом и взболтайте. Сложите в 4 слоя марлю, смочите в смеси и приложите к груди так, чтобы закрыть больное место. Утеплите сверху ватой. Компресс делайте на ночь. Процедуру повторяйте до полного рассасывания узлов.

Знаете ли вы, что...

ВЫСОКИЕ МУЖЧИНЫ РИСКУЮТ БОЛЬШЕ

Ученые из Великобритании выяснили: высокие мужчины гораздо чаще остальных страдают от рака предстательной железы. Они утверждают, что высокий уровень гормона роста может вызвать это онкологическое заболевание. Рак простаты может спровоцировать и лишний вес, особенно, когда жир скапливается на животе. Но в первую очередь онкология связана с недостатком в организме мужчины тестостерона.

ЛЕКАРСТВА ОТ РАКА ПРОВОЦИРУЮТ ОСТЕОПОРОЗ

Ученые утверждают, что у женщин, переживших рак груди, чаще случаются переломы шейки бедра, даже если они не страдают остеопорозом. Химиотерапия и другие способы лечения рака могут вызывать истончение костной ткани. Это увеличивает риск переломов. Поэтому, когда, казалось бы, беда позади, каждые два года важно измерять минеральную плотность костной ткани. И еще принимать витамин D, кальций и лекарства от остеопороза.

ЖЕНЩИНЫ СПЯТ ГЛУБЖЕ МУЖЧИН

В среднем женщины живут на 6-7 лет дольше мужчин, потому что у них более глубокий сон. К такому выводу пришли ученые из США. Продолжительность глубокого сна у женщин составляет 70 минут, у мужчин — лишь 40. Кроме того, уровень опасных гормонов, провоцирующих появление опухолей и воспалений, у недоспавших женщин повышается не так сильно, как у невыспавшихся мужчин.

Цифры и факты

■ САМЫЙ ВОЗБУЖДАЮЩИЙ ЗАПАХ ДЛЯ МУЖЧИНЫ — СМЕСЬ АРОМАТА ЛАВАНДЫ И ТЫКВЫ.

■ В ГРЕЦИИ ЗАНИМАЮТСЯ СЕКСОМ БОЛЬШЕ, ЧЕМ В ДРУГИХ СТРАНАХ.

■ ПОЧТИ 70% ЗАМУЖНИХ ЖЕНЩИН ЗАНИМАЮТСЯ МАСТУРБАЦИЕЙ.

■ 12% ЖЕНАТЫХ ЛЮДЕЙ НЕ СПЯТ СО СВОИМИ СУПРУГАМИ. А В КАЖДОЙ ДЕСЯТОЙ ПАРЕ СУПРУГИ СПЯТ НА РАЗНЫХ КРОВАТЯХ.

Советы андролога — *Прикинь на себя*

О мужской потенции

МУЖСКАЯ ПОТЕНЦИЯ — ТО, ЧЕМ ГОРДИТСЯ ЛЮБОЙ МУЖЧИНА. ЭТОТ ДАР ПРИРОДЫ ДЕЛАЕТ ЕГО УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ, А ЖЕНЩИНУ СЧАСТЛИВОЙ И УДОВЛЕТВОРЕННОЙ.

Хочешь жить долго? Очень долго?

Тогда побольше секса! В Тайване ученые провели исследование, результаты которого подтвердили, что регулярные «кувырки» в постели действительно продлевают жизнь. В принципе, достаточно согревать теплом своего тела любимую всего пару раз в неделю, чтобы аж на 50% продлить свой шанс дожить до 80 лет. А если секс будет происходить 3-4 раза в неделю, это позволит любвеобильному мужчине войти в ряды долгожителей. И это еще далеко не все! Регулярное занятие сексом на 30% снижает риск сердечного приступа, вероятность смерти от сахарного диабета уменьшается на 40%, а от инсульта (который, по статистике, кстати, чаще поражает именно мужчин) — на все 50%.

Хочешь усилить потенцию?

Поменьше сиди за рулем! Казалось бы, какая связь между постелью и вождением авто? На самом деле очень даже прямая! Из-за постоянного сидения за рулем в теплом автомобиле нарушается кровоснабжение органов таза, а тряска отрицательно влияет на весь организм. Более того, постоянный контакт с бензином ослабляет желание заняться любовью и в целом вредит здоровью.

От импотенции залейте 1 л кипятка по 5 чайн. ложек мяты, клевера, зверобоя и крапивы. Настаивайте 20 минут. Принимайте по стакану 4 раза в день.

Секс после ссоры — хорошо?

И еще: милые бранятся — только тешатся? Ну-ну! Некоторые пары утверждают, что самый лучший секс у них бывает после качественного семейного скандала. На самом деле это хорошо до поры до времени. Обиды и взаимные недовольства накапливаются, а постель перестает быть местом примирения. В итоге загруженный рабочими проблемами мужчина, получив и дома порцию негатива, однажды не сможет расслабиться в нужный момент. А если это повторится еще несколько раз — готов диагноз импотенция. Поэтому все проблемы оставляйте за пределами спальни, а еще лучше — за порогом дома. Тогда любовные отношения будут приносить только удовольствие.

От любви глупеют? Зато от секса — умнеют!

Хотите поумнеть? Займитесь сексом! К такому выводу пришли ученые. Оказалось, практическое использование мужского достоинства 6 раз в неделю на радость возлюбленной улучшает кровоснабжение мозга и стимулирует развитие интеллектуальных способностей.

В. К. Уваров, уролог-андролог, врач I категории

■ ИЗНАЧАЛЬНО ВСЕ МЛАДЕНЦЫ МУЖСКОГО ПОЛА ИМЕЮТ РАВНЫЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ.

■ НЕЗАВИСИМО ОТ РАСЫ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ СИЛЬНОГО ПОЛА 20-45 ЛЕТ СПОСОБЕН НА 5-10 ПОЛОВЫХ АКТОВ ЗА СУТКИ.

■ НО НА ПОТЕНЦИЮ ВЛИЯЕТ МНОГО ФАКТОРОВ, В ТОМ ЧИСЛЕ И СТРЕССЫ.

■ МЕНЬШЕ ВСЕГО СЕКСУАЛЬНАЯ ДИСФУНКЦИЯ ГРОЗИТ ПОФИГИСТАМ И ОПТИМИСТАМ.

Простатит лечил чесноком и луковой шелухой

Простатит очень неприятен для мужчины. Врач в отделении урологии дал мне рецепты своего деда-фитотерапевта. Первый рецепт. Залейте в термосе 2 зубчика чеснока 1 стаканом кипятка и настаивайте ночь. Принимайте по 100 мл 2 раза в день натощак. Курс лечения — 1 месяц. Другой способ: измельчите 3 зубчика чеснока и залейте 1 стаканом молока. Доведите до кипения и варите 1 минуту. Накройте крышкой и настаивайте 30 минут. Процедите и принимайте по 35 капель 4 раза в день после еды в течение месяца. Второй рецепт. Приготовьте отвар из луковой шелухи. Она должна быть сухая, без черных пятнышек, золотистая, от здоровых луковиц. Шелуху промойте, в эмалированной кастрюле залейте 700 мл кипятка и кипятите 5 минут. Настаивайте 1 час, процедите и принимайте по 1/2 чайн. ложки 3 раза в день в течение двух месяцев.

А. Н. Приставкин, Ростовская обл.

ЭКО после опухоли

У молодых женщин, перенесших рак, появилась уникальная возможность родить ребенка, несмотря на диагноз. Об этом рассказывает акушер-гинеколог Ирина Васильевна Пермякова.

— Еще недавно перенесенный рак не оставлял женщине шансов в будущем стать мамой. Что изменилось теперь?

— Действительно, раньше женщинам после онкологии не разрешали беременеть. Врачи опасались, что из-за гормональной перестройки во время беременности опухоль может начать расти снова. Однако исследования установили, что после излечения на ранних стадиях есть шансы на беременность. В большинстве случаев она возможна и безопасна. Лишь при некоторых формах рака это невозможно. Тогда рекомендуют ЭКО с суррогатной мамой. Но для того, чтобы такая беременность стала реальностью, нужно вовремя принять меры. Ведь лечение рака не проходит бесследно для детородной функции. Мощные противоопухолевые препараты и лучевая терапия истощают яичники. Неслучайно после лечения рака женщины часто сталкиваются с ранним климаксом и бесплодием.

— Что именно можно сделать, чтобы онкобольная в будущем могла родить?

— Раньше для зачатия нужны были донорские яйцеклетки. Их оплодотворяли половыми клетками мужа и подсаживали в матку для вынашивания. Таким образом, беременность и роды женщина переживала сама. Но рожденный ребенок не был ее родным биологически. Теперь все изменилось — женщине предлагают заморозить свои яйцеклетки до проведения химио- и лучевой терапии. Их помещают в специальное хранилище — криобанк. В отличие от европейских клиник, где срок ограничен 10 годами, в российской клинике яйцеклетки будут находиться столько, сколько женщине понадобится. И когда, наконец, онколог разрешит беременеть, яйцеклетки можно будет разморозить, оплодотворить мужской спермой и подсадить эмбрион в матку для вынашивания. То есть провести ЭКО.

— А как быть, если женщина не успела заморозить яйцеклетки до лечения рака? Есть ли шанс на материнство после облучения и химии?

— Шансы есть, никогда не стоит опускать рук. Разные противоопухолевые препараты имеют разную токсичность для яичников. Так что лекарственно спровоцированное бесплодие может быть обратимо. После излечения, подтвержденного онкологом, нужно как можно быстрее обратиться к репродуктологу. Врач оценит состояние яичников с помощью специальных тестов. Проведет ультразвуковую диагностику яичников с подсчетом всех имеющихся фолликулов. Направит на так называемый тройной тест — сдачу анализов крови на ингибин В, ФСГ и антимюллеровский гормон. Полученные данные специалист сравнит с нормой для возраста женщины, оценит, реальна ли своя беременность и что можно сделать, чтобы ее достичь.

Пригодится

● При токсикозе смешайте цветки календулы и листья мелиссы в пропорции 2:1. Залейте 1 ст. ложку смеси 0,5 л кипятка. Настаивайте, укутав, 40 минут, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день в течение первых 1,5-2 месяцев. Добавляйте по вкусу мед.

● Чтобы наладить работу репродуктивной системы, вымойте зелень фенхеля, измельчите и отожмите сок. Смешайте его с морковным и свекольным соками (в равных пропорциях). Принимайте смесь по 1/2 стакана 2 раза в день.

● При мастите кашицу из печеной луковицы смешайте с медом (в соотношении 2:1) или льняным маслом и прикладывайте к груди 2-3 раза в день на 3-4 часа. Курс лечения — до полного выздоровления.

Растём!

В первые двенадцать недель

В течение трех месяцев после зачатия в женском организме происходит чудо: плод из одноклеточного организма превращается в крохотного человечка.

■ В первый триместр беременности женщины часто жалуются на запоры и вздутие кишечника. Доказано, что нарушение равновесия микрофлоры кишечника ведет к дисбактериозу. Поэтому врачи рекомендуют увеличить количество растительной пищи, включить в рацион детские чаи с фенхелем, пить настой укропа.

■ Многие врачи советуют заняться плаванием — оно одновременно расслабляет и тонизирует, усиливает циркуляцию кислорода, что полезно для развития будущего малыша. Но если есть хотя бы малейшие сомнения врача, то не рекомендуется и бассейн, так как яйцеклетка должна надежно прикрепиться к стенке матки. В любом случае прислушивайтесь к своим ощущениям.

■ Отлично зарекомендовала себя йога. Она растягивает связки, укрепляет мышцы, расслабляет организм, готовя женщину к будущим родам.

■ По возможности забудьте об активных физических упражнениях. Временно не занимайтесь экстремальными видами спорта, проводите много времени на воздухе, избегайте любых лекарств, не прописанных врачом.

■ С самых первых дней беременности много и часто гуляйте на свежем воздухе, чтобы малыш получал достаточное количество кислорода. Общий объем крови беременной увеличивается на 1,5 л, и организм нуждается в большем количестве кислорода, чем он получал раньше. Это важно и для ребенка: ведь к 7-й неделе у него почти сформированы легкие.

Знаете ли вы, что...

Здоровье человека зависит от отца, а не от матери. Мутации, которые человек наследует от отца, оказывают на его здоровье большее влияние, чем генные отклонения, полученные от матери. Известно, что человек наследует по одной копии каждого гена от матери и отца. В 60% случаев мужские гены активнее, поэтому наследственные заболевания дети получают чаще от отца.

Цифры и факты

■ ЖЕНЩИНЫ, РОДИВШИЕ РЕБЕНКА ПОСЛЕ 30, К 40 ГОДАМ ЧУВСТВУЮТ СЕБЯ ЛУЧШЕ РОДИВШИХ ДО 30 ЛЕТ.

■ ЕСЛИ НА РОДАХ ПРИСУТСТВУЕТ МУЖ, РОЖЕНИЦА ЧУВСТВУЕТ БОЛЬ ОСТРЕЕ.

■ ДЕТИ, КОТОРЫЕ ВЫРОСЛИ НА ГРУДНОМ МОЛОКЕ, С БОЛЬШЕЙ ГОТОВНОСТЬЮ ПРИНИМАЮТ РАЗНООБРАЗНУЮ ПИЩУ ПОСЛЕ ТОГО, КАК ИХ ОТНЯЛИ ОТ ГРУДИ.

Не знаете, какой пустырник выбрать?

На что следует обратить внимание при выборе?

Пустырник ценится своим седативным (успокаивающим) действием. Одним из самых высоких показателей седативности отмечен пустырник сердечный[1], произрастающий на Алтае и входящий в состав таблеток **«Пустырник Форте»*** Эвалар.

Только в **«Пустырнике Форте»** Эвалар — уникальное сочетание высокой дозировки алтайского пустырника (100 мг в сутки) с «элементами спокойствия» магнием и витамином B₆ (патент РФ №2361599).

Этот же алтайский пустырник входит и в состав лекарства **«Формула спокойствия»**** Эвалар. Она помогает не только успокоиться, но и снизить давление, поднявшееся из-за стресса, замедлить ритм и увеличить силу сердечных сокращений, что в дальнейшем поможет сберечь ваше сердце.

Почувствуйте разницу с **«Пустырником Форте»** Эвалар!

Произведено Эвалар: качество гарантировано стандартом GMP[2]

Спрашивайте во всех аптеках города! **www.evalar.ru**
«Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).

Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку

[1] Отчет о сравнительном тестировании, Сибирское отделение РАН, Новосибирск, 2013 г.
[2] Сертификат GMP №C0170889 - 03, NSF International (США).
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 рублей!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

ЕСТЬ ОТЛИЧНАЯ ЗАМЕНА ИНТЕРНЕТУ — НА УЛИЦЕ ТЕБЕ И ОЦЕНКУ ПОСТАВЯТ, И КОММЕНТАРИИ ДОБАВЯТ, И СТАТУС ВСЛЕД КРИКНУТ...

ЛЕЧУСЬ, НО БОЛИ НЕ ПРОХОДЯТ. МОЖЕТ, Я ЖИВОТ СОРВАЛА?

Я здоровая женщина, полная сил и энергии, работаю на кирпичном заводе. В семье постоянно не хватает денег, поэтому тружусь в две смены. В одно из дежурств тачка с кирпичом соскочила с рельсов. Пришлось мне и двум моим напарницам ставить ее на место. Поставить-то поставили, да только у меня после этого сильно разболелись поясница и живот. Работать дальше не смогла, девчата вызвали скорую и отправили меня на ней в больницу. Врачи ставили разные диагнозы: воспаление брюшины, туберкулез брюшины, а один вообще заявил, что это последствия аборта. В больнице пролежала 2 месяца, но так и не узнала, от чего меня лечили. Каждый день делали переливание крови из вены в ягодицу. Но толку никакого — выписали недолеченную. Чуть дома побыла — и опять положили в стационар. В общем, лечусь, но боли не проходят и улучшения нет. Может, я живот сорвала? Подскажите, дорогие читатели, чем лечиться, к кому обратиться за помощью?

Н. Хромченко, Алтайский край

НАВЕРНОЕ, Я НАГРЕШИЛ МНОГО, ЕСЛИ ВОСПАЛЕНИЕ ЛЁГКИХ ЗАРАБОТАЛ

В ночь на 19 января православные верующие отмечали праздник Крещения Господня. Считается, что в этот день вода смывает грехи и болезни.

После того, как я искупался в проруби, заболел. Наверно, нагрешил много. Когда попал к врачу, оказалось, что число людей, заболевших после такого купания, немаленькое. В результате у меня воспаление легких. Теперь считаю, что только подготовленные морально и в хорошей физической форме люди могут окунаться, тогда ничего не грозит. Вы согласны?

Д. И. Морозов, Ставропольский край

КАЖДЫЙ РАЗ ЗА НЕДЕЛЮ ДО ВЫЛЕТА МЕНЯ НАЧИНАЕТ ТРЯСТИ

Когда я начала летать на самолетах, никакого страха не было. Наоборот, нравилось. Потом самолет, на котором летела в очередной раз, попал в зону сильной турбулентности. Нас очень сильно поболтало, и я заработала себе фобию. Отказаться от полетов не могу. Но теперь каждый раз, примерно за неделю до вылета, меня начинает трясти. Хотя знаю, что самолеты — самый безопасный транспорт, и турбулентность не опасна. Еще много чего знаю успокаивающего и объективного, но поделать с собой ничего не могу. Очень страшно! От одной только мысли о предстоящем полете внутренне содрогаюсь. А если все-таки удается попасть на борт без обмороков и панической атаки, хочется вжаться в сиденье, покрепче схватиться за ручки кресла и всю дорогу молиться и мечтать, чтобы все быстрее закончилось. Есть среди читателей такие же трусливые пассажиры, как я? Поделитесь своими страхами и как боретесь с ними.

Ольга, Новосибирск

НАСЛЕДСТВО ДОЛЖНО ДЕЛИТЬСЯ ПОРОВНУ. ИЛИ Я НЕ ПРАВА?

Никогда не думала, что меня коснется проблема дележки наследства. К сожалению, коснулась. Уже нет никаких сил! Мы с мужем работаем по двенадцать часов, купили квартиру, у каждого по машине. На все это заработали сами. Брат с женой никогда не работали. Невестка сидит в декрете и выходить из него не собирается. Недавно умерла бабушка, квартиру оставила мне и брату. Теперь он каждый день звонит всем родственникам и говорит, что эта квартира ему нужнее, что на нее больше никто не должен претендовать. А меня принципиально это не устраивает! Все должно делиться поровну! Поругались, не разговариваем. Меня обвинили в жадности и в том, что они ждали и рассчитывали на эту квартиру. А заработать? Или я не права? Если у кого-то были похожие конфликты, расскажите, как смогли выйти из этой ситуации.

Нина, Чебоксары

Стоит ли делать прижигание сетчатки и как срочно?

Недавно был в глазной клинике, и при проверке сетчатки у меня обнаружили разрыв на левом глазу, в верхней части. Выдали листочек, на котором было написано, что рекомендована периферическая профилактическая лазерная коагуляция сетчатки (то есть прижигание). Мне 32 года. Пока никаких признаков разрыва сетчатки не заметил. Нет ни черных пятен, ни летающих звездочек. Не считая астигматизма и сильной близорукости, со зрением больше проблем нет. Уважаемые читатели, знакомые с такой проблемой, скажите, пожалуйста, насколько все серьезно? Есть вероятность, что сетчатка начнет отслаиваться и я потеряю зрение? Стоит ли делать прижигание и как срочно? А вдруг эта процедура окончательно испортит мне глаз?

Владимир, Архангельская обл.

КТО ЗНАЕТ ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ОТ КЕРАТОМ?

Мне 67 лет. У меня на теле и лице шесть лет назад появилось несколько кератом. Удалять их мне муж не разрешает, да и боюсь, особенно на лице (на левой щеке и около правого уха). Пробовала лечиться народными средствами — спиртовой настойкой курительного табака и маслом чайного дерева — никакого эффекта. Сначала кератома отшелушивается и приобретает розовый цвет, а через какое-то время опять становится коричневой и шершавой. Читала, что кератомы могут появиться на любом участке тела, кроме ладоней и подошвы. Может, кто-нибудь из читателей нашего доброго «Айболита» знает эффективное народное средство от кератом?

А. М. Молчанова, пгт Максатиха, Тверская обл.

***

В 2017 году приготовила разное масло: из крапивы, чистотела, полыни. Как можно использовать его и можно ли принимать внутрь для профилактики и как?

В. Ф. Строганова, пос. Новониколаевский, Саратовская обл.

***

Обращаюсь к тем читателям, которые принимали препарат «Атероклефит». Помог ли он снизить холестерин?

А. В. Азамавтас, Киров

Неужели моя ноженька никогда больше не будет ходить?

Три года назад упала и сломала шейку бедра. Через два года сделали операцию, и вот уже идет второй год после нее, а я все еще не хожу. Прооперированная нога под коленом и до самой ступни стянута будто обручем и короче другой. Сильно хромаю, хотя во время операции ногу вытягивали. Сначала ходила с помощью ходунков, теперь передвигаюсь по дому с палочкой. Не хожу, а мучаюсь! Наступаю на ногу, но она почему-то не стоит твердо. Неужели моя ноженька больше никогда не будет ходить?!

Поясница болит тоже. Делали снимок спины. Врач сказал, что позвоночник осел, поэтому такая скованность. Операцию на позвоночнике делать боюсь — опасно. Как только лягу на спину, она начинает гореть огнем. Вот уже четвертый год будто жарюсь на сковороде. Врач советует прижигать нервы. Правильно это или нет? Диагноз: остеохондроз, позвоночная грыжа, сколиоз. Как вылечить эти болячки? Как сейчас жалею о том, что сделала операцию!

Еще я ничего не слышу. Слуховой аппарат купить не могу — он стоит 9 тысяч, а пенсия у меня 6 тысяч. Все деньги уходят на лекарства, не хватает от пенсии до пенсии. Уважаемые читатели, те, кто перенес такую операцию, напишите, как быстро начали ходить? Как долго делали лечебную гимнастику? Я делаю ее вот уже второй год. Может, кто-то знает, как выпрямить позвоночник без операции? Люди добрые, помогите! Где взять силы, чтобы жить дальше? С огромным нетерпением буду ждать любой помощи, советов!

З. Д. Бабешко, Бийск, Алтайский край

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Нашей семье очень нужна материальная помощь, чтобы купить уголь и дрова. Совсем нечем топить печь. Нас семеро детей, мама воспитывает одна. В этом году она выходит на пенсию, мы все учимся. Нам, парням, нужны теплые вещи (рост 178 и 180 см, худощавые), обувь (размер 42-43). Сестренкам нужны теплые вещи, нижнее белье, колготки, обувь (размер 40-41), женские теплые вещи (размер 64), валенки (размер 42-43). Также нуждаемся в полотенцах, покрывалах на большие кровати, предметах личной гигиены. Звоните, если действительно сможете помочь. Мама наша диабетик, сердечник и гипертоник (давление постоянно высокое — доходит до 220 мм рт. ст.). Думаем, что в нашей семье все скоро наладится. Мы, старшие братья, закончим учиться, получим профессию. Сейчас нам нужна небольшая помощь.

Антон, Казахстан, тел. +7778-185-56-48

***

Прошу любой помощи у читателей «Айболита», за которую заранее благодарен и признателен. Я одинокий мужчина, без средств к существованию, без пенсии по инвалидности, без работы. Живу в глухом сибирском селе. Чтобы как-то выжить, приходится просить милостыню на еду. Я совсем один, родных никого нет — ни родителей, ни братьев, ни сестер. Свою семью до сих пор не создал, а мне уже 50 лет. В общем, жизнь не в радость, жить не хочется...

Павел Иванович Рей, ул. Северная, 6, кв. 1, с. Варваровка, Чистоозерный р-н, Новосибирская обл., 632729, тел. 8-913-019-21-56

Отзовитесь!

Через «Айболит» познакомилась с хорошими людьми, с которыми с удовольствием продолжила бы знакомство. Это Юра из Калмыкии, Рая из Ставрополя и многие другие. Но беда в том, что потеряла и телефон, и записную книжку с номерами телефонов. Это последствия урагана, который был у нас летом. Меня протащило и ударило об асфальт, а сумочка и ее содержимое разлетелись в разные стороны. Тяжело терять друзей. Они, наверное, думают, что я прекратила с ними отношения. Буду ждать и надеяться.

Рита, Москва, тел. 8-916-722-83-06

***

У меня есть приемная дочь — Наталья Юрьевна Казакова, 1971 года рождения. Жила в Екатеринбурге, в поселке Кольцово. Муж — Джамалуддин Кадыров, по-моему, 1971 года рождения. У них есть сын Мирза и дочь Надежда. Они уже давно уехали в Дагестан, куда-то недалеко от Махачкалы. Я потеряла их следы и давно ищу. Прошу прощения у Наташеньки, она неправильно меня поняла. Буду благодарна за любые сведения.

Надежда Рузанова, ул. Ленина, 14, кв. 27, Североуральск, Свердловская обл., 624480

Спешим помочь

ПСОРИАЗ Я ЛЕЧИЛА ТАМБУКАНСКОЙ ГРЯЗЬЮ

Для Лилии из Псковской обл., автора письма «Поражено бляшками уже 50% тела. И это в 20 лет!» («Айболит» №2 за 2018 г.).

У меня псориазные бляшки были на локтях. Много перепробовала способов лечения, пока по совету врача не стала использовать тамбуканскую грязь. И ничуть не пожалела об этом. Грязь мне привезли из Кисловодска (Ставропольский край), там она продается в любой аптеке в пластиковом ведерке весом один килограмм. Во время лечения я строго следовала рекомендациям по использованию. Грязь нужно нагреть, наложить на пораженное место, накрыть пищевой пленкой, через 20 минут смыть. После первой процедуры бляшки побелели, прошел зуд. Всего я сделала 10 процедур, на которые ушла одна банка грязи, эффект очень хороший. Ведь по своему составу эта грязь близка к составу грязи Мертвого моря. Само озеро, из которого добывают грязь, находится недалеко от Пятигорска. Люди, которые знают о нем, сами едут туда летом и лечатся.

Чтобы избавиться от кожного зуда (даже аллергического), 1/2 стакана древесной смолы заварите 1/2 стакана кипятка, остудите и смачивайте больные места.

М. С. Плотникова, Самара

ЕСЛИ КАТАРАКТА ЗРЕЛАЯ, СОГЛАШАЙТЕСЬ НА ОПЕРАЦИЮ

Для Тамары Сергеевны из Тамбовской области, автора письма «Из-за гормонов появилась катаракта» («Айболит» №1 за 2018 г.).

Не надейтесь на капли и не тратьте на них деньги — это бесполезно. Если катаракта зрелая, не задумываясь соглашайтесь на операцию. Длится она 15 минут, и чем раньше сделаете ее, тем лучше, так как с годами в глазном дне происходят серьезные изменения. Я долго не решалась на операцию и довела до того, что на расстоянии 20 см не видела своих пальцев, а близких узнавала только по голосу. Катаракта уже была перезрелая, поэтому после операции еще целый месяц пришлось лечиться. Зрение восстановилось на 50%, читаю и пишу в очках, иногда пользуюсь лупой. Желаю вам удачи в восстановлении зрения.

Л. А. Кудряшова, Ставрополь

ГИМНАСТИКА ОТ ГИПЕРТОНИИ НЕОЖИДАННО ПОМОГЛА ПАЛЬЦАМ

Для Т. Н. Супруновой из Георгиевска, Ставропольского края, автора письма «В нашу семью пришла беда. У внучки обнаружили болезнь Нотта» («Айболит» №19 за 2017 г.).

Не знаю, какая у меня болезнь, но два пальца при сгибании также болезненно щелкали. Я подумала, что это из-за тяжестей, которые таскала с огорода за 3 км. В Интернете наткнулась на дыхательную гимнастику Стрельниковой и стала заниматься ею. Выбрала несколько упражнений от гипертонии продолжительностью 35 минут. Неожиданно эта гимнастика помогла пальцам.

Одно упражнение называется «Ладошки». Потом, где позволяла ситуация, сгибала и разгибала пальцы обеих рук, как в упражнении «Ладошки». И обязательно надо следить за дыханием. Выполняю эти упражнения уже несколько лет почти каждый день. Улучшения почувствовала уже через месяц. Но вашей внучке, думаю, столько времени не понадобится. Ведь все очень индивидуально. Она еще маленькая, а мне-то уже 60 лет.

С. И. Кинель, Самарская обл.

***

Может, кому-то пригодятся книги, старые газеты и журналы? Выбросить жалко. В письмо вкладывайте конверт для ответа.

В. А. Митрофанова, д/в, п/о Усть-Омчуг, Магаданская обл., 686050

В Средней Азии, оказывается, куркуму давно используют как средство от кашля

Для С. И. Туровой из Твери, спрашивала о лечении куркумой («Айболит» №2 за 2018 г.).

Прошлым летом умудрилась заболеть. Лекарств никаких дома не оказалось. Приготовила себе чаю, отлежалась, но это не помогло — появился сильный насморк, а за ним и кашель. Позвонила маме посоветоваться, что из подручных средств можно использовать. Она сразу же вспомнила о куркуме, которую недавно привезла мне в подарок из Средней Азии. Там, оказывается, куркуму давно используют как средство от кашля. Принимала я приправу так: смешивала 1/2 чайн. ложки с 30 мл теплого молока и пила по 3 раза в день. Через неделю кашель смягчился, но немного обложило горло и голос стал хриплым. Тогда стала 3 раза в день рассасывать куркуму с медом. Смешивала 1/2 чайн. ложки порошка с 1 чайн. ложкой меда, растирала и сосала как конфету. Хватило четырех дней, чтобы горло прошло. За те 9 дней, что лечила кашель и горло, заметила, что и пищеварение улучшилось. У меня слабо выделяется желчь, часто бывают запоры. Периодически пью желчегонные травки. Из-за плохого выделения желчи цвет лица у меня немного желтоватый. И вдруг заметила, что от куркумы еще и лицо посветлело. Все время, пока у меня был запас куркумы, добавляла ее по 1/2 чайн. ложки в супы, каши, овощные гарниры. Когда запасы, привезенные мамой, закончились, я не поленилась и сходила на рынок. Теперь без этой приправы не обхожусь. С куркумой и жирные блюда усваиваются лучше.

О. Т. Лобанова, Красноярский край

Главная причина частых ангин — стафилококк

Для Игоря из Пскова, автора письма «Ангина появляется снова и снова» («Айболит» №1 за 2018 г.).

Главная причина частых ангин — стафилококк. Обратитесь в баклабораторию, где сделают посев на чувствительность микроба к антибиотикам. Стафилококк гуляет по крови и избавиться от него можно только с помощью инъекций.

Гланды удалить надо обязательно, так как они — рассадник микробов. Стафилококк настолько живучий и коварный, что даже после длительного лечения и хорошего анализа может появиться опять. Поэтому каждый год сдавайте анализы и при необходимости повторяйте курс лечения.

При ангине больше пейте жидкости и полощите горло.

* Смешайте в равных пропорциях цветы ромашки, календулы, шалфея, семена укропа и фенхеля. Залейте 1 ст. ложку смеси 0,5 л кипятка, настаивайте 40 минут. Процедите и полощите настоем горло каждые 2 часа.

* Разведите 2 чайн. ложки перекиси водорода в 1/2 стакана теплой воды. Орошайте носоглотку при помощи шприца без иглы. Также для орошения горла используйте аэрозоль «Каметон» или «Ингалипт». Смазывайте горло «Витаоном».

* Залейте 1 десертную ложку семян аниса 250 мл молока, закипятите, настаивайте 40 минут. Процедите, добавьте по вкусу мед. Принимайте по 2 ст. ложки каждые 2 часа.

Л. А. Кудряшова, Ставрополь

Сам себе доктор

■ ПРИ РАДИКУЛИТЕ ЗАЛЕЙТЕ 300 Г МОЛОДЫХ СОСНОВЫХ ПОБЕГОВ 1 Л КИПЯТКА. КИПЯТИТЕ 10 МИНУТ, НАСТАИВАЙТЕ 4 ЧАСА. ПРИМИТЕ НА НОЧЬ ВАННУ С ПРОЦЕЖЕННЫМ В НЕЕ НАСТОЕМ.

■ НЕ МОЖЕТЕ ЗАСНУТЬ? РАЗОМНИТЕ БАНАН В ПЮРЕ И ДОБАВЬТЕ СТАКАН ТЕПЛОГО МОЛОКА. ЕСЛИ НЕТ АЛЛЕРГИИ, МОЖНО ДОБАВИТЬ 1 СТ. ЛОЖКУ МЕДА.

■ ЕСЛИ МУЧАЮТ ЗАПОРЫ, КАЖДЫЙ ДЕНЬ КАТАЙТЕ ПО ПОЛУ НОГАМИ ОБЫКНОВЕННУЮ СКАЛКУ. ЭТО МОЖНО ДЕЛАТЬ СИДЯ ПЕРЕД ТЕЛЕВИЗОРОМ.

Ещё та проблема — ***Советы логопеда-дефектолога***

Мне приходилось лечить таких деток

Для Светланы из Татарстана, автора письма «Подозреваю, что у сына аутизм» («Айболит» №15 за 2017 г.).

КАК логопед-дефектолог (сейчас на пенсии) с большим стажем работы полагаю, что у вашего сына именно аутизм. В реабилитационном центре ставят диагноз ограничение возможностей здоровья, потому что предполагают в дальнейшем улучшение психического и физического здоровья вашего сына. Вы же сами пишете, что ребенок с большим потенциалом, много знает и умеет.

Что касается инвалидности. Во-первых, это определяет медико-психологическая комиссия. Во-вторых, в реабилитационном центре врачи, работая с ребенком, видят его успехи. Светлана, пока рано верить словам врачей, что ребенок не будет ходить в обычную школу. Еще есть время преодолеть имеющиеся недостатки психического, физического и речевого развития. Время покажет — будет инвалидность или нет. Работайте с сыном и дома, выполняйте все назначения врачей, задания, которые дают в реабилитационном центре, и результат обязательно будет положительным. Мне приходилось заниматься с такими детками, как ваш сын (это были 2 мальчика). Работа должна быть комплексной — совместно с такими специалистами, как невролог, психиатр, психолог, педиатр, логопед-дефектолог. Назначаются медикаментозное лечение, лечебная физкультура, бассейн, массаж, иглоукалывание. Результаты такой работы в моем случае были положительными. Один мальчик пошел в 1-й класс общеобразовательной школы, другой преодолел динамический стереотип — однообразные действия по отношению к предметам (как у вашего сына). Во втором случае нужно вызвать у ребенка интерес к изменению расположения предметов или одних и тех же действий.

Вы пишете, что из-за повышенного тонуса рук сын плохо держит авторучку и кисточку. Чтобы справиться с этим, развивайте общую и мелкую моторику с помощью массажа, упражнений, игр. Одновременно улучшится и речь ребенка. Движения пальцев рук и кисти хорошо влияют на работу головного мозга. Рекомендации о том, как работать с сыном дома, вы найдете в книгах И. С. Лопухиной «Логопедия. Речь, ритм, движение» (разделы: «Развитие общей и мелкой моторики», «Стихи для развития мелкой моторики, движения и игры для пальцев рук»); О. И. Кропенчук «Пальчиковые игры для детей 5-7 лет» (разделы: «Развитие мелкой моторики — массаж и самомассаж», «Развитие пальцев рук», «Упражнения, развивающие взаимодействие полушарий мозга», «Упражнения для кистей рук»).

Светлана, вы пишете, что малыш знает буквы, цифры. Не теряйте времени, учите его читать. Это поможет осознавать услышанные и повторяемые фразы и предложения, избавиться от эхолалии (неконтролируемое автоматическое повторение слов, услышанных в чужой речи). Обучать нужно и счету от 1 до 10. Только занимайтесь у педагога-дефектолога или дома под его руководством.

Насчет того, что сыночек боится громких звуков: воспитывайте в нем слуховое восприятие звуков природы — шума воды, дождя, течения реки, пения птиц, шума деревьев. Подражайте этим звукам, слушайте спокойную музыку, учите с сыном детские песни. Купите ему музыкальные игрушки — дудочку, гармошку, барабан — и пусть он сам играет в них. Для решения проблемы общения с другими детьми хорошо бы, чтобы у сына был друг или подруга. Приглашайте их к себе в гости, сами бывайте у них. Такие контакты в дальнейшем помогут общению с другими детьми. Дома всегда должна быть спокойная, доброжелательная обстановка.

Вот, пожалуй, и все. Работайте с ребенком, отдайте все свои силы, выполняйте советы и назначения врачей и педагогов. Полученные у них знания закрепляйте дома. Только при совместной работе родителей и специалистов возможно полное выздоровление. Желаю здоровья и благополучия! Надеюсь на положительные результаты.

Д. Д. Тимофеева, Екатеринбург

Как там, у них?

Турецкий десерт из айвы

Турецкие кулинары всегда знали толк во вкусном и полезном питании. И хоть по канонам восточной красоты в женщине приветствуются широкие бедра, при них должна быть тонкая талия. Поэтому мучные десерты — это очень маленькие печенюшки. Такими не наешься. А если десерта хочется побольше, то он будет уже не мучной, а фруктовый.

Айва татлысы так и переводится — десерт из айвы. Он порадует всех. С айвой по-турецки нет никакой возни, никаких усилий, время тратится только на то, чтоб плоды сварились.

Итак, режем айву пополам, вырезаем сердцевину с семечками (она еще понадобится). Половинки кладем на дно кастрюльки вырезанной сердцевиной кверху и наливаем воду — приблизительно до середины половинок. Сердцевинки тоже кладем — они придадут отвару консистенцию желе. Опускаем в воду и 2-3 кружка сырой или вареной очищенной свеклы, 5-6 штук гвоздичек и корицу. Ею же припорошим айву. Свекла нужна для цвета. Закрываем крышкой, даем вскипеть, уменьшаем огонь и варим под крышкой часполтора на маленьком огне.

К концу варки можно перевернуть половинки, чтобы мякоть тоже покраснела, или накапать на нее и в отвар свекольного сока. И еще в загустевшую воду кладем 1/2 чайн. ложки сахара. Последний штрих — выжимаем в сироп немного сока из лимона. Айва должна сделаться очень-очень мягкой, но кожица будет держать половинки в форме. Даем десерту остыть. В креманку кладем половинку айвы, вниз ложкой наливаем немного сиропа-желе. Сверху должны быть взбитые сливки и молотые орехи. Сладкое чудо готово!

НЕБОЛЬШАЯ ДОЗА СТРЕССА ВОЗВРАЩАЕТ МОЛОДОСТЬ И ЖИЗНЕННЫЕ СИЛЫ.

Сам себе доктор

● Чтобы очистить печень, желудок и желчный пузырь, на ночь залейте 1 стакан гречневой крупы 500 мл кефира. Полученную смесь разделите на 2 части и съешьте одну на завтрак, а вторую — на ужин. Курс лечения — 10 дней.

● От болей в сердце пропустите через мясорубку по 1 кг мандаринов и лимонов с кожурой, предварительно вынув косточки. Добавьте 2 кг сахара, перемешайте и поставьте в холодильник. Принимайте по 1 ст. ложке за 30 минут до еды. Курс лечения — пока не закончится состав.

● Ежедневно по утрам натощак принимайте омолаживающую смесь из 1 чайн. ложки лимонного сока, меда и 1 ст. ложки подсолнечного нерафинированного масла. Это средство чистит кровь, улучшает самочувствие, укрепляет здоровье.

Пригодится

ПРИ мышечных напряжениях смешайте 1 чайн. ложку измельченного имбиря с 1/2 чайн. ложки куркумы и прикладывайте теплую пасту к больным местам 2 раза в день.

УСИЛИЛОСЬ сердцебиение на нервной почве? Мелко нарежьте лимон и смешайте с небольшим количеством меда. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

ПОСТОЯННО страдаете от головной боли? Пейте сок свежего картофеля или сок черной смородины (по 1/4 стакана 3 раза в день).

МУЧАЕТЕСЬ от похмельного синдрома? Справится с ним зеленый чай, заваренный с ломтиком имбиря.

ОТЕКАЮТ ноги? Эффективно справляется с отеками тыквенный сок. Пейте его по 1/2 стакана в день.

Цифры и факты

■ НА 20% УПАКОВОК УКАЗАННОЕ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ НЕ СООТВЕТСТВУЕТ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ.

■ ДЕЛО В ТОМ, ЧТО ПРИ ПОДСЧЕТЕ УЧИТЫВАЮТСЯ, ТОЛЬКО БЕЛКИ, ЖИРЫ И УГЛЕВОДЫ, БЕЗ КЛЕТЧАТКИ.

К повреждённой родинке прикладывала хлеб, нажёванный с солью

Как-то после мытья головы стала я расчесывать щеткой волосы и задела родинку. Никогда она меня не беспокоила, а тут воспалилась, распухла. Побежала к дерматологу, он тут же направил к онкологу. Тот сказал, что дело плохо, надо будет проводить химию. На работу я пришла в жутком настроении, думала, все — мне конец! Одна коллега отвела в сторонку и стала расспрашивать. Узнав, в чем проблема, успокоила: «Есть проверенное средство. Возьми черный хлеб (в идеале бородинский), отрежь ломтик, посоли и пожуй. Лепешку из нажеванного хлеба прилепи к поврежденной родинке, а когда подсохнет, сними ее и нажуй другую. Делай так несколько раз в день».

Вечером того же дня я три раза прилепляла хлебные лепешки, а утром увидела, что родинка стала подсыхать. Лечилась так еще три дня. В итоге онкологического диспансера удалось избежать. Проверилась у врачей — все было в норме. Это простое лечение помогает от многих кожных неприятностей: от мелких порезов и ссадин до нарывов, фурункулов и даже трофических язв. Как объяснить работу этого способа, не знаю, но действует безотказно. Но надо хлеб с солью жевать именно самому. Хлеб, растертый с водой, не помогает (я пробовала, посчитав этот способ более гигиеничным и цивилизованным).

Н. Федосеева, Челябинская обл.

Мандарин поможет

От кашля

■ **При кашле, бронхите, трахеите** 2 ст. ложки высушенной и измельченной кожуры мандаринов с вечера залейте в термосе 200-300 мл кипятка. Утром процедите и принимайте в теплом виде по 50-100 мл (в зависимости от возраста больного) 3-4 раза в день за 20 минут до еды, а также во время приступа кашля.

■ **Для смягчения сильного кашля** смешайте 1 ст. ложку измельченной сушеной кожуры мандарина и 1/2 чайн. ложки измельченного корня солодки голой. Залейте 0,5 л кипятка и, укутав, настаивайте до охлаждения. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день.

■ **Если кашель с мокротой,** измельченную сушеную кожуру мандарина смешайте с равным по весу количеством кукурузных рыльцев. Залейте 30 г смеси 1 стаканом воды и варите на маленьком огне 15 минут. Это разовая доза. Процедите и пейте 2 раза в день. Курс лечения — 1 неделя.

■ **При длительно не проходящем кашле** после каждого приема пищи пейте по 1 чайн. ложке смеси, приготовленной из подсушенной и измельченной в порошок кожуры мандарина (1 часть), измельченного в порошок имбиря (2 части) и меда (5 частей). А перед сном небольшими глотками пейте по 1 стакану молока с 1 чайн. ложкой сливочного масла, меда и небольшим количеством козьего жира.

Лечебная диета *Прикинь на себя*

При гастрите и язве

РАЗРЕШЕННЫЕ И ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ, ПОСЛЕ ЛЕЧЕНИЯ ОСТРОГО ГАСТРИТА ИЛИ ПРИ ОБОСТРЕНИИ ХРОНИЧЕСКОГО.

Первые блюда (супы). Рекомендуем: готовить на овощном отваре (из моркови или картофеля), с добавлением свежих овощей, иногда можно с вермишелью, супы-пюре на основе отварного мяса без бульона. На десерт суп из манной крупы и ягод. Молочные супы рекомендованы с крупами. Не рекомендуется: из капусты.

Мясо. Рекомендуем: телятину, нежирную баранину, кролика, курицу. Мясо может быть отварное, иногда запеченное без корочки, лишнего жира и масла. Не рекомендуется: мясо утки и гуся, любые копченые мясные продукты, консервы.

Рыба. Рекомендуем: нежирную рыбу любых сортов, отварную, в виде котлет, запеканок. Не рекомендуется: копченая рыба.

Овощи. Рекомендуем: морковь и свеклу (свежую и отварную), допускается картофель, спелые красные помидоры, свежий зеленый горошек. Из пряностей изредка можно измельченный укроп.

Молочные продукты. Рекомендуем: молоко, сливки, некислый кефир, простоквашу, свежий некислый творог и в меру сметану. Можно готовить запеченные сырники, суфле, ленивые вареники, пудинги. Не рекомендуется: кислые молочные продукты, сыр, особенно острые и соленые сорта.

Мучные изделия. Рекомендуем: сухое печенье, бисквит, несвежий или подсушенный белый хлеб, печеные пирожки, ватрушки с творогом. Не рекомендуется: любой свежий хлеб, слоеное и сдобное тесто, хлеб с отрубями, жареные пирожки.

Крупы. Рекомендуем: рисовую, овсяную и манную крупу, гречневую крупу можно 1 раз в неделю. Каши должны быть полувязкие и протертые. Не рекомендуется: бобовые, перловая, ячневая, кукурузная крупа и пшено.

Яйца. Рекомендуем: омлет на пару, яйцо всмятку не больше двух штук в день. Не рекомендуется: вареные и жареные яйца.

Фрукты. Рекомендуем: сладкие спелые фрукты (персики, бананы, сливы). Любые фрукты и ягоды в протертом и вареном виде, суфле, желе, муссы. Не рекомендуется: абрикосы, кислые ягоды и фрукты.

Прислушивайтесь к организму, если какие-то продукты вызывают дискомфорт, исключите их.

М. В. Куземкина, диетолог, врач высшей категории

Правила питания

■ Каждый день нужно выпивать не менее 1,5 л простой воды, а перед сном — стакан теплого молока.

■ Пищу варите или готовьте на пару, о жарке забудьте. Самые полезные — протертые блюда.

■ Ешьте 6 раз в день небольшими порциями.

■ Все блюда должны быть теплые. Соли добавляйте по минимуму, а лучше и вовсе обойтись без нее.

Обедаем дома

ТЫКВЕННО–СЫРНЫЙ КРЕМ–СУП

750 г тыквы, 2 картофелины, 1 луковица, 3 плавленых сырка, соль, перец, щепотка мускатного ореха, тыквенные семечки.

Очистите и нарежьте небольшими кубиками картофель и тыкву. Обжарьте прямо в кастрюле лук на растительном масле до мягкости. Добавьте нарезанные овощи и обжаривайте их, помешивая, 2 минуты. Залейте кипятком так, чтобы вода покрыла овощи, накройте крышкой и варите 20 минут. Добавьте плавленые сырки и перемешайте в блендере до пюреобразного состояния. Разлейте готовый суп по тарелкам и подавайте, посыпав семечками тыквы и мускатным орехом.

КУРИНЫЙ РУЛЕТ С ПЕРЦЕМ

500 г куриного филе, 2 сладких перца, 2-3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка желатина, по 1 чайн. ложке молотой паприки и сушеной зелени, соль, черный молотый перец.

Филе и перец нарежьте мелкими кусочками. Чеснок пропустите через пресс и смешайте с мясом и перцем. Добавьте паприку, зелень, желатин, посолите, поперчите и хорошо перемешайте. Выложите в рукав для запекания и плотно завяжите. Пакет переложите в форму для запекания и запекайте 50 минут при 180°С. Затем прямо в рукаве остудите и на ночь отправьте в холодильник. Утром снимите рукав и порежьте кружочками.

«ПЬЯНАЯ» ПЕЧЕНЬ В УЗЕЛКАХ

500 г слоеного бездрожжевого теста, 1 яйцо. Для начинки: 500 г куриной печени, 2 луковицы, 1/4 стакана сухого красного вина, 1 ст. ложка уксуса, растительное масло, зелень, соль, перец.

Спассеруйте на растительном масле лук до прозрачности. Добавьте порезанную на кусочки печень. Обжаривайте со всех сторон 2-3 минуты, пока цвет печени не изменится. Влейте вино и уксус, подождите, пока выпарится вино, заправьте солью и перцем и снимите с огня. Раскатайте и разрежьте тесто на квадраты со стороной примерно 10 см. В центр каждого выложите по 1 ст. ложке начинки и сформируйте узелок. Смажьте взбитым яйцом и выпекайте в духовке при 180°С 25 минут.

Супы при язве желудка

ОВСЯНЫЙ ПРОТЁРТЫЙ

2 ст. ложки овсяных хлопьев, 0,5 стакана молока, 2 стакана воды, 2/3 чайн. ложки сливочного масла, соль, 1/5 чайн. ложки сахара, 1/4 яйца.

Овсяные хлопья засыпьте в горячую воду, варите до полного разваривания и протрите вместе с жидкостью. В отвар добавьте соль, сахар, долейте горячее молоко, доведите до кипения и варите на очень маленьком огне. Готовый суп заправьте смесью из горячего молока и яйца. Перед подачей на стол положите в суп сливочное масло.

ЯБЛОЧНЫЙ С ЧЕРНОСЛИВОМ

1 яблоко, 20 г чернослива, 1 ст. ложка сметаны, 1 чайн. ложка муки, 1 ст. ложка сахара, 1,5 стакана воды, корица.

В теплой кипяченой воде замочите промытый чернослив на 2 часа, проварите его в той же воде. Яблоко очистите от сердцевины, нарежьте кусочками и добавьте вместе с корицей к проваренным сливам. Полученную смесь варите до готовности, протрите через сито. Добавьте сахар, доведите до кипения, заправьте смесью муки и сметаны, прокипятите.

На десерт

БАНАНОВЫЕ ОЛАДУШКИ С КОРИЦЕЙ

300 мл молока, 230 г муки, 1 банан, 1 яйцо, растительное масло, 1 ст. ложка сахара, 2 чайн. ложки разрыхлителя, по щепотке соли, ванилина и корицы.

Отделите желток от белка. Положите в чашку банан, желток, ванилин, корицу и разомните вилкой. Влейте молоко, 2 ст. ложки растительного масла, добавьте сахар, соль. Венчиком смешайте до однородности. Муку соедините с разрыхлителем, всыпьте в банановую массу и смешайте венчиком. Белок взбейте миксером до мягких пиков, вмешайте в тесто. Выпекайте оладьи с двух сторон на среднем огне.

Рекомендуем

Рыбный день — четверг

ЛЮБИТЕЛИ РЫБЫ РЕДКО СТРАДАЮТ ОТ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА. А ЕЩЕ РЫБА НЕОБХОДИМА ТЕМ, КТО МЕЧТАЕТ СТАТЬ ДОЛГОЖИТЕЛЕМ.

Морской язык в картофельной шубке

450 г филе морского языка, 3 картофелины, 1 яйцо, 1 чайн. ложка сухого молотого чеснока, мука, соль, приправа для рыбы, растительное масло.

Филе посыпьте солью и приправой с обеих сторон и оставьте мариноваться. Картофель натрите на крупной терке, добавьте яйцо, чеснок, соль, перец, перемешайте. Всыпьте 2 ст. ложки муки и снова перемешайте. Рыбное филе обваляйте в муке. Затем руками выложите на рыбу слой картофельной массы сначала с одной стороны, потом с другой. Филе должно быть полностью в кляре. Обжаривайте рыбку на разогретом масле с обеих сторон до золотистого цвета.

Запеченная скумбрия с начинкой

4 кусочка филе скумбрии, 2 моркови, по 1 луковице и лимону, 2 вареных яйца, 100 г плавленого сыра, по 2 ст. ложки лимонного сока и майонеза, 1 ст. ложка растительного масла, соль, перец.

Филе натрите солью, перцем и полейте лимонным соком. Морковь и сыр натрите на терке, лук мелко нарежьте, яйца нарубите. Лук с морковью обжарьте на масле, посолите, поперчите. Соедините яйца, сыр, лук с морковью, добавьте майонез, перемешайте. В форме для запекания расстелите смазанный растительным маслом лист фольги, выложите на него 1 филе кожей вниз. Сверху распределите начинку и накройте вторым пластом рыбы кожей вверх. Повторите со второй парой филе. Запекайте в духовке при 200°С в течение 20 минут.

Заливной пирог с мойвой

Для теста: 2 стакана муки, 250 г майонеза, 1 стакан молока, 3 яйца, по 1/2 чайн. ложки соли и сахара, сода на кончике ножа. **Для начинки:** 700 г мойвы, 1 луковица, 3 картофелины, соль, перец.

Снимите с костей филе. Картофель очистите и порежьте пластинками, лук — полукольцами. Смешайте все ингредиенты для теста, вымесите. Тесто должно получиться чуть гуще, чем блинное. На дно формы налейте немного теста, сверху уложите слой картофеля. Затем рыбное филе, сверху лук. Посолите, поперчите, залейте тестом. Выпекайте в духовке при 180°С примерно 40 минут.

Кулинарные хитрости

● Всего 1 чайн. ложка пищевой соды, добавленная в кипящую воду, где варятся яйца, поможет легко и быстро очистить их от скорлупы. Благодаря соде внутренняя прозрачная пленка не будет прилипать к поверхности яйца.

● Печете сладкий пирог с ягодами? Пересыпьте их 1-2 ст. ложками крахмала. А если делаете открытый сладкий пирог с вареньем или повидлом, то в сладкую начинку добавьте 1-3 ст. ложки муки. Тогда при выпечке начинка не вскипит и не убежит за бортики пирога.

● Чтобы каша была рассыпчатой, на стакан крупы нужно брать 2 стакана жидкости. Варить каши можно на мясном или овощном бульоне или на воде. Крупу нужно засыпать уже в кипящую воду. Чтобы не переборщить с солью, добавьте ее в воду, а затем всыпьте крупу.

Малышам на радость

Смотри и делай

Может, подарить ему эти ложки, раз уж они ему так нравятся?

Подарила мне покойная ныне бабушка серебряные ложечки. Никакой антикварной ценности они не представляли. В пользовании оказались неудобными, да еще и в кипятке сильно нагреваются. Так что я оставила себе одну для личного пользования, а остальные убрала в шкаф.

Когда умер отец, случилась первая странность: все серебро в доме разом почернело. Я его почистила, в том числе и ложечки. И положила в шкаф. Потом случились переезд, ремонт, переезд, пожар, снова переезд и несколько генеральных уборок. Ложечки затерялись, да я про них и забыла, если честно. Только одна лежит на месте.

А несколько недель назад случилось нечто жуткое. Сижу пью кофе. Вдруг вижу — ложечка лежит из набора, только почему-то на книжной полке. Лежит вся почерневшая. Опускаю глаза — моя ложечка в чашке. Откуда же взялась на полке вторая? Сама приползла? По людям, что ли, соскучилась? Чистить я ее не стала, отнесла на кухню к остальной посуде. Утром встаю, сую ногу в тапочку и чувствую — там что-то лежит. Ложечка!

Следующая ложка нашлась на полке с нижним бельем. Четвертая — под подушкой. Пятая — опять на шкафу. Зашла на кухню, вижу — на холодильнике рядом с магнитами ложка висит! Пока я моргала и подбирала упавшую челюсть, ложка с грохотом отвалилась. Что происходит? Домовой, что ли, шалит? Может, подарить ему эти ложки, раз они ему так нравятся?

Екатерина, Ростовская обл.

Стучали в балконную дверь...

Однажды я проснулся посреди ночи от тихого стука. Сел на кровати, попытался понять, откуда идет звук. Стучали в балконную дверь. Поворачиваюсь в ту сторону, приглядываюсь — на балконе кто-то стоит и качается. В белом. Волосы зашевелились у меня на голове. Я от страха зажмурился. Снова тук-тук. «Ну, думаю, мужик я или не мужик?!» Открыл глаза и смело посмотрел на балкон. Бли-ин! Это я рубашку вечером на плечиках повесил сушиться. Ночью ударил мороз, и рубашка задубела. И постучала...

Денис Ц., Новосибирск

Выпал зуб...

Приснится же!

Потеряли крепкий зуб

В народе считается, что выпадение во сне зуба — к смерти близкого человека. На самом деле этот сон связан с ощущением силы. То, как шатаются и меняются зубы, человек запоминает с детства. Это ощущение является скорее символом жизни, роста, силы. Если вы теряете во сне крепкие коренные зубы, особенно с кровью, вам страшно — значит, в реальной жизни вы ощущаете себя маленьким перед лицом каких-то неприятных обстоятельств, которые уже существуют или вскоре настанут.

Вы гонитесь или за вами гонятся, а вы убегаете...

Может колотиться сердце, возникать реальное ощущение физической нагрузки. Медицинское объяснение такого сна: проконтролируйте кровяное давление. Если оно склонно повышаться, это может приводить к тревожным снам-предупреждениям. С эзотерической точки зрения вы желали бы избежать каких-то обстоятельств или, напротив, создать некие новые, но пока недостижимые. И в любом случае чувствуете эмоциональный дискомфорт.

Фантастический мир вокруг вас

Причем с пугающими подробностями и деталями, которые знакомы вам. Если такой сон повторяется раз от раза, с завидным упорством, вы вправду начинаете думать, что существуют параллельные миры. На самом деле этот сон указывает на то, что в жизни для вас уготована совсем другая система координат. Этот сон — побуждение к перемене работы, места жительства, отношений. Часто он снится людям, которые несчастливы в браке и хотели бы все изменить.

ФРАНЦУЗСКИЙ КАНАТОХОДЕЦ АНРИ РОШАТЭН УМЕЛ СПАТЬ НА КАНАТЕ. В 1973 ГОДУ ОН ПРОЖИЛ ПОЛГОДА НА КРОВАТИ, ПОСТАВЛЕННОЙ ДНИЩЕМ НА КАНАТ, НАТЯНУТЫЙ НА ВЫСОТЕ 25 М.

Кое-что новенькое

ПЛАЩ-НЕВИДИМКА — НЕ ФАНТАСТИКА

Сказка становится былью. Ученые много лет пытались создать плащ-невидимку, используя для этого метод искривления потоков света. До сих пор удавалось «спрятать» лишь очень мелкие объекты. Но ученые продолжают работать, и, возможно, скоро плащ-невидимку сможет надеть любой желающий.

РОБОТ ПРИКАЖЕТ ЧАЙНИКУ ВСКИПЕТЬ

В Японии изобрели робота, который умеет управлять домашней техникой. Электронная работница прикажет чайнику вскипятить воду, машинке — постирать белье, а сама в этот момент расспросит хозяина, как прошел его день. А главное, выглядит это чудо техники как милейшая героиня японской анимации. А другая японская компания предлагает устройство для виртуальной рыбалки прямо у вас дома — с помощью электронной удочки. Голографическую рыбку, конечно, нельзя пожарить, но удовольствие, говорят, прямо как от настоящей ловли.

ВСЁ В ОДНОЙ ТУМБОЧКЕ

Дизайнеры создали первую в мире умную тумбочку. Она может работать как светильник, будильник, беспроводное зарядное устройство, а также имитирует рассвет в комнате. В нее вмонтирована светодиодная подсветка, которая плавно увеличивает яркость по утрам. В тумбочке есть аудиосистема и электронный замок, управляемый со смартфона. А еще тумбочка позволяет отвечать на звонки по громкой связи.

Умные мысли

■ ЧУДЕСА ТАМ, ГДЕ В НИХ ВЕРЯТ, И ЧЕМ БОЛЬШЕ ВЕРЯТ, ТЕМ ЧАЩЕ ОНИ СЛУЧАЮТСЯ.

■ ИМЕТЬ ВЕРУ — ЭТО ПОЧТИ ТО ЖЕ САМОЕ, ЧТО ИМЕТЬ КРЫЛЬЯ.

■ СЧАСТЬЕ — ЭТО НЕ СТАНЦИЯ, НА КОТОРУЮ ВЫ ПРИБЫВАЕТЕ. ЭТО МАНЕРА ПУТЕШЕСТВОВАТЬ.

Летать на метле выше 150 м запретили

Чиновники королевства Свазиленд (Африка) решили усложнить жизнь ведьмам. Теперь если дама, летящая на метле, поднимется на высоту более 150 метров, ее ждут арест и штраф в размере 55 тысяч долларов (свыше 1 миллиона 700 рублей). Представители власти заявили, что более высокий потолок для полетов может помешать работе гражданской авиации. Как ни странно, это не розыгрыш. Здесь большинство населения верит в колдовство. Болезни считаются проклятием, насылаемым ведьмами. Мужчины до смерти боятся делать обрезание из-за страха, что ведьмы найдут их крайнюю плоть и используют против них. Даже в судах преступники могут сослаться на то, что их заколдовали потерпевшие, и суд часто прислушивается к подсудимому.

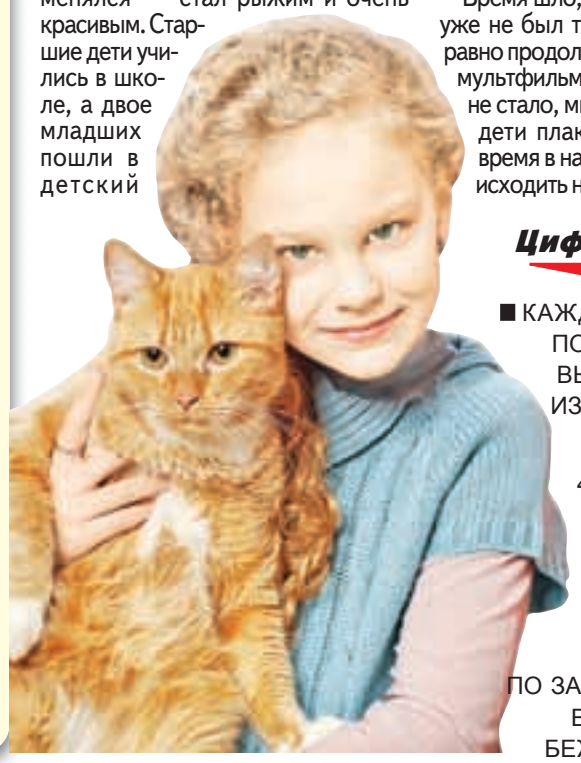
Ёшкин кот!

Люди и звери

Стёпа не хотел уходить от нас

ПРОЧИТАЛА В «АЙБОЛИТЕ» №5 ЗА 2017 Г. ПИСЬМО «МОТЯ ТАК И НЕ ВЕРНУЛСЯ» И РЕШИЛА НАПИСАТЬ ПРО СВОЕГО КОТА.

У нас большая семья — четыре сына и дочь. Сейчас дети уже взрослые, у них самих есть дети, у дочки даже внучка. А эта история произошла много лет назад, когда детишки были еще маленькие. Наша кошка родила котят. Трое были темненькие, а четвертый розовый. Никогда такой шерстки не видела! Этого котенка мы оставили себе, назвали Степа. Со временем цвет шерсти поменялся — стал рыжим и очень красивым. Старшие дети учились в школе, а двое младших пошли в детский сад. Котик у нас был как бы шестым ребенком. Играл с детьми на полу, катал лапками машинки. Если у кого-то что-то начинало болеть, приходил и ложился на больное место. Мурлыкал — и боль проходила. Степа провожал детей в садик, в школу, а потом сидел на окне и ждал их возвращения. Увидев, что дети пришли, бежал в прихожую, встречал и прыгал от радости.



Время шло, Степа наш постарел и уже не был таким резвым. Но все равно продолжал смотреть с детьми мультфильмы. Когда все-таки кота не стало, мы все жалели Степана, дети плакали. Через какое-то время в нашем доме начали происходить непонятные вещи. Каждую ночь кто-то скребся когтями. А ведь кошки в доме не было! Так продолжалось несколько дней. И вот однажды, набравшись смелости, я пошла ночью в зал после того, как услышала скребки. Сама не знаю почему, но начала просить Степана, чтобы он не пугал нас, говорила, что мы его любим и помним. На следующий день все звуки прекратились.

Прошло еще несколько дней. Младший сын гулял на улице. Когда начало темнеть, пошел домой, позвонил в дверь. Я пошла открывать, но свет в прихожей не включала — хватало освещения из комнаты. То, что я увидела дальше, повергло меня в шок. Когда открыла сыну дверь, он почему-то посторонился и, глядя вниз, уступил кому-то дорогу. Я тоже посмотрела вниз и увидела, как из зала в прихожую, подняв вверх хвост, вышел светящийся призрак нашего кота и растворился в коридоре. Сын зашел домой и спросил: «Мама, ты видела?» Видимо, наш Степа даже после смерти не хотел уходить от нас.

Л. А. Соколова, Кемеровская обл.

Цифры и факты

■ КАЖДЫЙ ДЕНЬ В МИРЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ 33 НОВЫХ ТОВАРА, ТРЕТЬ ИЗ НИХ — ИГРУШКИ.

■ ЗА ПОСЛЕДНИЕ 4000 ЛЕТ ЧЕЛОВЕК НЕ ОДОМАШНИЛ НИ ОДНОГО ЖИВОТНОГО.

■ СОБАКИ, ОБНЮХИВАЯ СЛЕД, ПО ЗАПАХУ ПОНИМАЮТ, В КАКУЮ СТОРОНУ БЕЖАЛО ЖИВОТНОЕ.

Такая история

Жених бросил меня за месяц до свадьбы

Причину не знаю до сих пор. Я была на 2-м месяце беременности, к тому же нужно было выплачивать очень крупный кредит. Это стало настоящим ударом. Я не понимала, как жить дальше. Подруга посоветовала читать акафист Николаю Чудотворцу и Спиридону Тримифунтскому. Сначала я просила у Николая Чудотворца помочь справиться с душевной болью и послать человека, который бы любил меня и ребенка как своего. Потом у Спиридона Тримифунтского просила помощи с деньгами. Практически сразу начали происходить чудеса. Со мной на связь вышел парень — моя первая любовь (и как я сейчас понимаю, единственная настоящая). На работе за 2 месяца приняла крупные заказы (каких у меня никогда не было), благодаря чему выплатила кредит. Сейчас я замужем. Муж дал ребенку свою фамилию и любит его как родной отец.

И. Скоморохова, Воронеж

Судьбу узнать легко

ЗАЧЕМ ХОДИТЬ К ЭКСТРАСЕНСАМ, ЧТОБЫ УЗНАТЬ СУДЬБУ, ЕСЛИ ОНА «НАПИСАНА» НА НАШЕМ ЛИЦЕ...

Человека-везунчика, баловня судьбы можно узнать по выпуклому лбу с мелкими хаотичными морщинками.

Симпатичный — всегда умный

Внешняя привлекательность и умственные способности людей взаимосвязаны. Психологи проводили исследования и выяснили, что у симпатичных людей уровень интеллекта выше. Так же думают и окружающие, считая привлекательных людей более умными. Что же такое привлекательность?

Наш мозг расценивает ее как сочетание черт, которые говорят о теплоте характера. Привлекательный человек, как ни странно, не слишком выделяется из общей среды, но обладает лицевой гармонией. Именно она говорит о высоком интеллекте, является залогом карьерного роста и понимания в семейной жизни.

Как по лицу прочитать будущее

Такие черты лица у мужчин, как выдающийся подбородок и широкие скулы, присущи тем, кто сделал блестящую карьеру. Это лидеры, настойчивые, уверенные в себе. Да и девушки заглядываются на ребят с «жестким» подбородком. Это ассоциируется с мужской волей и подсознательно «подчиняет» женщину.

Верно ли мнение, что, если глаза красивые — человек хороший? К сожалению, не всегда. Встречаются и люди-хамелеоны, когда внешность не соответствует внутреннему содержанию. Подтверждением, что черты лица содержат правдивую информацию о характере, служат исследования ирландских ученых. Они выяснили, что некоторые заболевания мозга искажают внешность. Например, при шизофрении сужается и удлиняется средняя и нижняя часть лица, а рот резко уменьшается. По лицу можно узнать и репродуктивные возможности. Так, у привлекательных мужчин сперма более качественная. Получается, что женщины могут по лицу распознать наиболее пригодных к воспроизводству потомства мужчин.

Умная «пышечка»

Полные щечки, пухлые губки, пышная грудь и бедра недаром ценились во все века. Издревле полных считали не только красивее, но и умнее худых. Именно таких женщин, мудро накапливающих лишний жирок, и любит эволюция: ведь их потомство более жизнеспособно.

Цвет волос тоже может рассказать о будущем

Если женщина решила осветлиться, она больше не хочет принимать важные решения. Мечтает почувствовать себя слабой и опереться на мужское плечо. У светловолосых дам богатая интуиция и материнский склад ума. Правда, окружающие этого часто не замечают. Ведь блондинки недоверчивы и часто надевают маску беззаботности, которую кто-то может принять за глупость. А все не так! Светлые волосы как раз символизируют стойкость.

Женщина, которая красится в черный, мечтает о самостоятельности в принятии решений. Но, став брюнеткой, замечает, что ей сложно договариваться с людьми. И вообще, если дама решила перекрасить волосы в противоположный цвет, ею движет неудовлетворенность жизнью.

Привлекает рыжий цвет? Значит, мечтаете о независимости и стервозности. У естественно рыжих организм вырабатывает меньше антистрессовых гормонов, поэтому они, как правило, имеют неуравновешенный характер.

Имеет значение и время рождения

Рожденные зимой более подвержены шизофрении. А до глубокой старости, как правило, доживают «осенние» люди. Весенним повезло со сроком жизни меньше, зато они почти не подвержены близорукости и аллергиям, как, например, люди, родившиеся летом.

На приёме у психолога

РАЗРЕШИТЕ МАМЕ РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ

Мне 15 лет. Родители развелись 2 года назад. Вот уже полгода мама живет с другим мужчиной, у них скоро свадьба. Я прекрасно к нему отношусь. Но меня волнует, что очень часто слышу звуки, доносящиеся из их спальни. Как только дверь закрывается на ключ, в голове появляется мысль: «Начинается...» Говорила об этом маме, но она возмутилась. Мне очень неприятна такая ситуация. Как быть?

Олеся, Мурманская обл.

Ребенок, как бы по-разному ни относился к своим родителям, любит их одинаково. Потому что они оба дали ему жизнь. В его клетках половина генов отца, половина — матери. И чем хуже он относится к одному из родителей на сознательном уровне, тем больше на бессознательном он его защищает. Вы, скорее всего, неосознанно рассматриваете интимную жизнь мамы как предательство по отношению к папе. Но это не так. Они взрослые люди, и их личная жизнь вас не касается. По возможности сохраняйте хорошие отношения со своим отцом. А маме разрешите радоваться жизни и радуйтесь сами.

ВМЕСТЕ ИЛИ ВРОЗЬ?

Слышала, что, по мнению психологов, чтобы сохранить семью, нужно спать раздельно?

Ирина Н., Ростовская обл.

Когда человек спит один, он засыпает быстрее, спит крепче и высыпается. Однако из-за раздельного ложа появляется отчуждение и охлаждение супругов. Сон в одной постели с близким человеком создает эмоциональный комфорт, который цементирует отношения, а потому перевешивает все неудобства.

М. Н. Скворцова, семейный психолог

Знаете ли вы, что...

Женщины спят дольше мужчин, а после сна им сложнее восстановиться. К такому выводу пришли немецкие врачи-сомнологи. Выяснилось, что у женщин процесс пробуждения идет медленнее. То, что они склонны спать больше мужчин, подтвердила статистика. Повышенная сонливость объясняется гормональными особенностями женского организма, а утренняя раздражительность — вовсе не скверным характером. В утешение мужчинам: проснувшись рядом с «мегерой», не отчаивайтесь — через полчаса она превратится в ангела!

Чтение вслух улучшает память

Ученые из Канады в ходе эксперимента установили, что чтение вслух помогает лучше запоминать прочитанное.

В испытании приняли участие 95 добровольцев, которых разделили на четыре группы. Первой группе нужно было читать текст про себя, второй — слушать его в записи или вживую. Третья группа читала вслух, а четвертая сначала читала про себя, а затем слушала текст в записи. В итоге текст лучше запомнили те, кто читал вслух. Объясняется это тем, что человек хорошо помнит звуки собственного голоса и ассоциирует запоминаемую информацию с самим собой. Ученые считают, что открытие полезно и для пожилых людей. Для улучшения памяти раньше им советовали разгадывать кроссворды и собирать пазлы. Теперь же можно рекомендовать и чтение вслух.

Цифры и факты

БОЛЬШЕ всего людей за решеткой в США. Там проживает 5% от всего населения Земли, и 25% от общего количества заключенных в мире (2,2 млн человек).

РОССИЯ на втором месте — 1,5 млн. У нас в стране самый низкий процент оправдательных приговоров.

НАУРУ — страна с самыми толстыми гражданами. Избыточный вес имеют 95% населения этого маленького островного государства. Причина? Они просто слишком много едят и мало двигаются.

КАНАДЦЫ — самые образованные люди в мире: 50% населения Канады имеют образование не ниже среднего специального. За Канадой следует Израиль (45%) и Япония (44%).

СОМАЛИ — самая воинственная страна в мире, постоянно нападающая на соседние страны.

Уроки жизни

Я могла бы осудить, но не буду...

Марусю прокляли все — и свои, и чужие. Она долго кочевала по разным местам, пытаясь убежать от себя.

Прошлой зимой заприметила старушку, которая украдкой копалась в помойке. Стояла неприкаянная у магазина — милостыню не просила, смотрела тоже не жалобно, но ее глаза... В них были боль, одиночество, страх и полная безысходность. Одета была не пойми как.

Кутаясь дома в теплую шаль, я думала о ней. Как она там? Что ест? Есть ли где ночевать? Я тоже была одинокая. Муж безвременно погиб, сын вырос. У подруг свои заботы. Тосковала одна дома под тихий шум телевизора. И все думала о той неприкаянной старушке.

Как-то опять ее встретила. Был вечер, на улице метался колкий ветер. На скамейке в крошечном сквере сидела та самая бабушка. Она грызла черствую горбушку и дрожала от холода. Подошла к ней: «Пойдемте ко мне. Согреетесь, помоетесь, накормлю вас». Старушка улыбнулась беззубым ртом: «Спасибо, но не надо». Елеле я уговорила ее хотя бы в коридорчике у меня посидеть. Суп принесла, чай. Ночевать она согласилась на коврике.

На следующий день Маруся сидела у меня на кухне чистенькая и вымытая. В душу к ней не лезла. Говорили о погоде и нехитром быте. Пенсия у Маруси была, и она стала отдавать ее мне всю до копеечки. О себе Маруся все молчала. Лишь иногда сидела у окна и тряслась то ли от рыданий, то ли... Да кто его знает. Лишь под самый Новый год призналась: «А ты знаешь, кого в свой дом впустила? Нет мне места на земле за свой страшный грех. Только смерть меня не берет, и это мое наказание...» И рассказала тяжелую историю.

Из почты «Айболита»

В юности Маруся была смешливой. Парня выбрала себе в мужья самого лучшего. Три года счастья, и вдруг загулял. Сманила его одна ведьма, околдовала. У Маруси уже и сынок был. Она тогда с ума сошла. Принесла разлучнице и бывшему супругу на порог их дома своего Алешу, пусть и малого забирают вместе с ее душой. Оставила и ушла. Только не сразу муж с любовницей вернулись домой. Мальчик уполз и упал в колодец. Достали его живым, но помешался Алешенька. Стал инвалидом и недолго прожил на свете. Марусю тогда прокляли все — и свои, и чужие. Она долго кочевала по разным местам, пытаясь убежать от себя. Но и Бог от нее отвернулся, не давал уйти вслед за сыном... «Не останусь у тебя, не заслужила, нет...» — сказала старушка, закончив свой рассказ. Могла бы осудить ее, но не буду...

Лидия, Пермский край

Чудо-маски

Для лица

■ Взбейте белок, добавьте 2 чайн. ложки муки и 1 чайн. ложку меда. Перемешайте, нанесите на очищенное лосьоном лицо. Через 15 минут смойте. Маска эффективно подтягивает и прекрасно освежает кожу лица.

■ Смешайте 1 сырой желток, 3 капельки свежего лимонного сока и 1 ст. ложку оливкового масла. Аккуратно нанесите на лицо, через 10 минут смойте. Маска осветляет и питает кожу.

■ Дрожжи омолаживают кожу лица, поэтому не поленитесь сделать маску. Дрожжи соедините с водой до получения густой смеси, добавьте немного растительного масла, перемешайте и осторожно с помощью кисти или спонжа нанесите на лицо в 3 слоя, ожидая, пока каждый слой полностью высохнет. Затем смойте теплой водой.

■ Перемешайте 2 чайн. ложки меда, 1 натертое яблоко и 1 десертную ложку растительного масла. Маску равномерно распределите и оставьте на 3 минуты. Затем, смочив ватный тампон теплым молоком, очистите кожу. Медовая маска отлично подтягивает и омолаживает кожу.

■ Измельчите 100 грамм геркулеса, соедините с 1 стаканом горячего молока и 1 десертной ложкой растительного масла. Маску нанесите не только на лицо, но и на область декольте. Держите 20 минут, смойте и нанесите увлажняющий крем. Великолепно освежает и тонизирует.

ЛУЧШИЙ СПОСОБ ОРГАНИЗОВАТЬ ПАНИКУ — ПОПРОСИТЬ ВСЕХ СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ.

Улыбка и возраст

Привлекательность улыбки и молодость лица во многом зависят от состояния зубов. А они со временем темнеют, становятся короче и меняют форму. Виной тому — возрастная стираемость, которая влечет за собой выдвижение нижней челюсти. Все это и делает лицо визуально старше. Но самые заметные изменения касаются здоровья зубов и десен. Чтобы сохранить их в хорошем состоянии, используйте все доступные средства гигиены. Регулярно используйте подходящую вам щетку и пасты, не забывайте про флосс и ополаскиватель. Зубных паст должно быть минимум две. Чередуйте их каждые две недели исходя из имеющихся проблем. Щеткой можно обойтись одной, но к ее выбору подойдите ответственно. В идеале стоит проконсультироваться с врачом.

Пригодится

ПОТЕРЯЛИ СЕРЁЖКУ?

Не переживайте! Самым последним трендом стало носить одну крупную сережку и одну маленькую. Или даже две разные. Дизайнеры давно призывают отказаться от правил и не бояться экспериментов. Так что если не можете найти одну сережку — смело покупайте аккуратный гвоздик или пусеты и заменяйте ее ими.

ОТБЕЛИТЕ НОГОТКИ

После яркого лака ногти приобретают нездоровый оттенок. Отбелить их можно лимонным соком. Отрежьте дольку сочного лимона и хорошо потрите ею ногти. Оставьте на 10 минут, затем, не смывая остатки сока, вотрите в ногти питательный крем или масло. Делайте так каждый день (лучше перед сном), пока не добьетесь желаемого результата.

КАРАНДАШ НЕ БУДЕТ ОСЫПАТЬСЯ

Бывает, что карандаш для глаз начинает осыпаться. Не спешите его выкидывать. Перед тем как краситься, положите его на 15 минут в морозилку. После этого он будет легко скользить по коже, оставляя четкую и ровную линию. С помощью морозилки можно спасти любой карандаш.

Вы просили рассказать — Советы трихолога

Волосы тонкие и ломкие?

Я долго пользуюсь лаком для волос и заколками. Волосы у меня тонкие, пушистые, ломкие. Когда-то были неплохие. От лака и заколок отказаться не могу. Как улучшить состояние волос?

Н. В. Павлюкова, Ставропольский край

Если волосы стали тонкими, ломкими и начали выпадать, то в первую очередь надо найти причину, а потом уже что-то предпринимать. Дело может быть в наследственности, неправильном уходе (использование средств, не подходящих типу волос), частых окрашиваниях, завивке, постоянной сушке феном и укладке. Также волосам сильно вредят курение, алкоголь и жесткие диеты. Причина может быть и в заболеваниях желудочно-кишечного тракта, нервной системы, гормональных сбоях, затяжных стрессах. Врожденные проблемы встречаются всего в 2-3% случаев, поэтому в наших руках улучшить состояние волос. Определить точную причину и назначить лечение может врач-трихолог. Если нет возможности посетить врача, выполняйте такие рекомендации.

Перед мытьем волос делайте мягкий пятиминутный массаж головы. Это улучшит кровообращение и питание волосяных луковиц. Для мытья выбирайте специальные средства для сухих и слабых тонких волос. Слишком горячая вода вызывает усиленную выработку кожного сала, а слишком холодная замедляет кровообращение. Мойте тонкие волосы мягкой кипяченой водой комнатной температуры. Для смягчения воды можно использовать уксус. Ополаскивайте волосы отварами ромашки, крапивы, хвоща, коры дуба.

Не используйте средства для дополнительного объема. При укладке расчесывайте волосы пальцами против направления роста.

Мокрые волосы нельзя отчаянно тереть полотенцем. Мягко промокните пряди и укутайте голову полотенцем для впитывания лишней влаги. Откажитесь от пластиковых расчесок. Используйте деревянные с крупными зубчиками. Мокрые волосы не расчесывайте даже деревянными гребнями, так как это может травмировать покрытие прядей. Не спите с мокрой головой.

Тонкие, ломкие волосы лучше сушить естественным путем. Если без сушки феном не обойтись, сушите волосы только у корней и исключительно холодным обдувом. В жаркое время года не выходите на солнце с непокрытой головой и неубранными волосами.

Не носите синтетические головные уборы. Используйте антистатик для теплых вещей и шапок. Откажитесь от химической завивки, красок с аммиаком. Если часто пользуетесь хной, добавляйте к ней лимонный сок. Не применяйте маски на основе глины, которая еще больше сушит волосы.

Увлажняйте воздух в помещении, где проводите больше всего времени. Можно применять специальные увлажнители, поставить в помещение аквариум или просто открытые емкости с водой.

Ослабленные, поврежденные волосы можно побаловать питательными и укрепляющими масками, например, из касторового масла или черного хлеба.

С. Н. Чечина, врач-трихолог

Для роста волос

■ ЧТОБЫ УКРЕПИТЬ ВОЛОСЫ И УЛУЧШИТЬ ИХ РОСТ, СМЕШАЙТЕ МЕЛКУЮ МОРСКУЮ СОЛЬ С РЕПЕЙНЫМ МАСЛОМ (1:1). НАНЕСИТЕ НА КОРНИ И ПОМАССИРУЙТЕ КОЖУ. ОСТАВЬТЕ СМЕСЬ НА ВОЛОСАХ НА 30-60 МИНУТ, ЗАТЕМ СМОЙТЕ.

■ ПОДОГРЕЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ КАСТОРОВОГО МАСЛА НА ВОДЯНОЙ БАНЕ, ДОБАВЬТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ЛИМОННОГО СОКА. НАНЕСИТЕ НА ВОЛОСЫ. НАДЕНЬТЕ ШАПОЧКУ И УКУТАЙТЕ ГОЛОВУ. МАСКУ ОСТАВЬТЕ НА ЧАС, СМОЙТЕ, ИСПОЛЬЗУЯ ШАМПУНЬ И БАЛЬЗАМ.

На каждый день

■ ВСКОЧИЛ ПРЫЩИК? РАЗМЯГЧИТЕ В КИПЯТКЕ ЛОМТИК ЯБЛОКА И ВЕЧЕРОМ НА 20 МИНУТ ПРИЛОЖИТЕ К ПРЫЩУ.

■ ЖИРНЫЕ ВОЛОСЫ ПОДСУШИТ ЗАВАРКА ЧЕРНОГО ЧАЯ. ВТИРАЙТЕ ЕЕ В КОЖУ ГОЛОВЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

■ КОЖА НА ЛОКТЯХ ОГРУБЕЛА? СДЕЛАЙТЕ КОМПРЕСС ИЗ НАГРЕТОГО ПОДСОЛНЕЧНОГО МАСЛА НА 10 МИНУТ. ПОСЛЕ СМАЖЬТЕ ЖИРНЫМ КРЕМОМ.

Гардероб женщины после 40 лет

Как подчеркнуть достоинства своей фигуры.

Платье — базовая вещь. Выигрышно смотрится силуэт по фигуре, длина до колена или немного ниже, интересный пояс, подчеркивающий талию, открытость там, где это нужно.

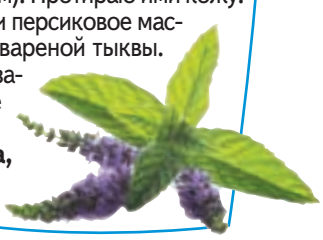
При выборе верха остановитесь на насыщенных цветах благородных тонов (винные, бордо, глубокий синий). Присмотритесь к вещам сложного кроя. Беспроигрышный вариант — белая рубашка или блуза.

Изящные юбки, как и платье, подчеркнут все прелести фигуры. Выбирайте длинные с разрезом, с асимметричным подолом, миди в складку, украшенные декоративными деталями, необязательно однотонные. Лучшая длина юбки — ниже колена.

После болезни мешки под глазами. Что делать?

Расскажу, как убрать мешки под глазами, если после болезни надо выйти в люди. Сначала примите горячий душ, ванну. Сделайте компресс из охлажденных пакетиков чая без ароматизаторов и добавок. Положите под глаза на пять минут ватные диски с сырым картофелем, кабачком, огурцом или баклажаном. В морозилке у меня всегда есть кубики отваров мяты, мелиссы, чабреца с любым маслом из аптеки (персиковым, розовым). Протираю ими кожу. И еще рецепт: купите в аптеке абрикосовое или персиковое масло. Смешайте 3 капли с кофейной ложечкой вареной тыквы. Очистите кожу под глазами тоником, а затем закройте глаза и тонким слоем распределите смесь на коже. Через 10 минут смойте водой.

А. Коломийцева, Саратовская обл.



Такой случай

Садист и жертва

ЕЖЕГОДНО ОКОЛО 12 ТЫСЯЧ ЖЕНЩИН В РОССИИ ГИБНУТ В РЕЗУЛЬТАТЕ СЕМЕЙНОГО НАСИЛИЯ. 81,6% ПРЕСТУПЛЕНИЙ В СЕМЬЯХ СОВЕРШАЮТ МУЖЬЯ.

...Светлана и Артем познакомились в провинциальном городе. Он был владельцем кафе, а она работала у него официанткой. Симпатичная девушка боссу сразу приглянулась, но на знаки внимания она не реагировала. Тогда пылкий шеф решил силой доказать подчиненной глубину своих чувств. Три недели он избивал девушку, прежде чем та сказала ему «да» на предложение встречаться. То ли ей нравились такие «ухаживания», то ли Светлана боялась остаться без работы с ребенком на руках?

50% мужчин поднимают руку на женщину под воздействием алкоголя. Остальные 50% в таких ситуациях находятся в трезвом и вменяемом состоянии.

Вскоре женщина поняла, что беременна, но даже это не мешало извергу периодически поколачивать ее. Через 1,5 года после рождения дочери пара стала жить вместе. Мать теперь уже двоих детей надеялась, что полноценная семейная жизнь изменит мужчину. Она ошиблась!

Побои, оскорбления и унижения продолжались, а угрозы сыпались уже и в адрес ее матери и старшей дочери, которые, как утверждал Артем, могут «однажды не дойти до дома». Измученная женщина как-то даже зафиксировала факт нанесения ей побоев, прошла медосвидетельствование, но в суд пойти все же побоялась.

Светлана, как и большинство жертв насилия, скрывала побои и издевательства. Знала: полиция неохотно расследует такие дела, потому что считает, что через пару дней жертва, скорее всего, передумает и заберет заявление. Но чаша терпения женщины переполнилась. Воспользовавшись тем, что гражданский муж уехал, Светлана собрала вещи и вместе с детьми сбежала к маме. Артем, узнав об этом, начал терроризировать беглянку по телефону. Потом Света заметила за собой слежку. А коллеги на новом месте работы рассказали, что ею интересуются неизвестные люди. Последней каплей стал телефонный разговор с Артемом. Он забрал их общую дочь из детского сада и сообщил матери, что видеть своего ребенка она теперь будет только по выходным. Хочет видеть дочь чаще — пусть возвращается. И Светлана решила покончить с собой, наглотавшись таблеток. К счастью, мать Светланы вовремя заметила состояние дочери и вызвала врачей. Женщину в больнице откачали, а следователи возбудили уголовное дело. В суде Артем признал свою вину.

Что советует психолог тем женщинам, которые оказались в критической ситуации:

* договоритесь с ближайшими соседями, чтобы они, услышав крики, вызвали полицию;

* спрячьте запасные ключи и документы, чтобы можно было быстро покинуть дом;

* договоритесь с друзьями или родными, у которых сможете временно остановиться;

* заранее узнайте адреса кризисных центров и приютов;

* позаботьтесь о том, чтобы обидчик не мог вас найти.

И. Л. Колпикова, семейный психолог

В доме неспокойно...

● Всегда старайтесь зарабатывать себе на жизнь. Женщине, которая может прожить без мужа, реже приходится терпеть унижения. Не позволяйте вызывать у вас чувство вины из-за общения с друзьями, коллегами.

● Сразу дайте понять мужу, что не позволите себя унижать, и жестокость с его стороны не останется безнаказанной. О его агрессии можно рассказать близким, чтобы они были готовы при необходимости защитить вас.

● Не держитесь за воспоминания. Многие женщины вспоминают, каким заботливым был муж раньше, и надеются, что все вернется. Оценивать надо только то, что имеете на данный момент.

Главная причина разводов

Чаще всего недовольство семейной жизнью высказывают женщины, и именно по их инициативе пары решают развестись. Все потому, что, по мнению женщин, мужчины редко идут на компромиссы и не хотят вкладываться в отношения. Мужчин же в семейной жизни все устраивает. Именно это различие в оценке психологического климата в семье и есть главная причина расставаний.

P. S. Даже в брак мужчины и женщины вступают с разным настроением. Мужчина идеализирует отношения, особенно в первые годы супружества, а женщины, наоборот, оценивают их реалистично.

Не моя это была Оля. И пахла она не так, как я придумал... Видать, хороша всё-таки ложка к обеду

Айболит

Пялился на Олю я во все глаза, но подойти не решался. Ждал, что вот подрасту и тогда... За одно лето вымахал, а она еще краше стала. Ночами мне спать не давала. Приходила в жарких снах. Казалось, сегодня не поцелую — упаду замертво. А она не замечала меня. Я скрывал свою симпатию. Не знаю, чего стыдился? Или боялся? Наверное, коснуться — и обжечься, поцеловать — и умереть от поцелуя, посмотреть в ее глаза — и в них пропасть. На танцах приглашал других, а о ней лишь мечтал. Потом, как в старом кино, шел домой и рубил дрова...

Мысли об Оле держали меня на плаву. Ради нее держался, не встревал ни во что плохое. Только опоздал я... Стала она чужой женой, родила сына, дочку, располнела. А все равно я видел ту Олю, из своей юности. Ночами все равно плохо спал. Пытался найти похожую, но все не то. Муж ее стал выпивать, загулял, уехав на заработки. У меня кулаки сжимались, хотел ему морду набить, но не было у меня такого права.

Однажды встретил Олю на автобусной остановке. Шли, вспоминали школу, и я ей все выложил. Она так удивилась. Сговорились встретиться у нее дома. Мужа нет, дети у матери. Я тогда чуть с ума не сошел. Три раза помылся, побрился до крови, рубашку сменил. Нарвал цветов, купил вино и конфеты. Пробирался огородами. Оля ждала, нарядилась. А я... сбежать хотел. Посидели, выпили. Она сама меня поцеловала. Дальше было то, что между взрослыми людьми случается по большой любви или страсти. Только ничего такого не почувствовал. Вообще! И пахла она не так, как я придумал. И целовалась по-другому. Не моя это Оля, и точка. Виду не показал, на рассвете ушел, пока она спала. Видать, хороша ложка к обеду.

Андрей, Пермский край

■ САМЫЙ ЛУЧШИЙ АППЕТИТ ПРИХОДИТ БЕЗ ЕДЫ.

■ ЕСЛИ ЖЕНА — ШОПОГОЛИК, ТО МУЖ — ГОЛОПОПИК.

■ ДИЕТА — ЭТО КОГДА НЕ ЕШЬ КОЛБАСУ, А ВТАЙНЕ ЕЕ ХОМЯЧИШЬ.

■ МУЖЧИНЫ ЧАЩЕ ГОВОРЯТ О ЧЕМ-ТО, А ЖЕНЩИНЫ О КОМ-ТО.

Любовные приметы

■ ЕСЛИ ДЕВУШКА, ДУМАЯ О СВОЕМ ИЗБРАННИКЕ, УСЛЫШИТ КРИК ПЕТУХА, ЗНАЧИТ, БЫТЬ СКОРОЙ СВАДЬБЕ.

■ ИДТИ НА СВИДАНИЕ НУЖНО ОДНОЙ ДОРОГОЙ, А ВОЗВРАЩАТЬСЯ ДРУГОЙ. ИНАЧЕ ОТНОШЕНИЯ ЗАЙДУТ В ТУПИК.

■ НЕ ХОДИТЕ НА ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ В НОВОЙ ОБУВИ. ИНАЧЕ РАССТАНЕТЕСЬ С ЛЮБИМЫМ.

Теперь женщины у нас в роду будут опережать мужичков. Пойди найди такого жениха!

Айболит

Легенда есть у нас в семье. Мой прадед был небольшого росточка — из-за высокой телеги не увидать. Но он украл самую красивую девушку в селе. И выше него на целую голову! Жили душа в душу, но дети все в отца пошли. Сильный ген... Другие в родне не рисковали, искали себе крох под стать. У меня с детства было прозвище Комарик. Мама вспоминала, что я в младенчестве жужжал на одной ноте, пока не научился орать басом. Мелкий я по всем статьям, кроме мужской. Где Боженька убавил, а где прибавил, чтобы не обижался.

Мне в жены прочили соседку Марусю. Она была такой же малышкой. Ждала меня после армии честно, письма присылала. Я ее не любил крепко, однако верен был своему слову, пока на рынке, куда бегал в самоволку, не врезался в живот одной молодухе. Задрал голову, встретился с ее глазами. Она засмеялась. Короче, домой вернулся со своей длинноногой любимой. Мой отец так и сел, когда ее увидел. Кепку снял, затылок почесал.

На нашу свадьбу пришли посмотреть все односельчане. Многие шутили: «Видим деву в фате, а жених где?» Я вместе со всеми смеялся от счастья. Алла родила мне сына и дочь. Еленка наша выше Костика на голову. Получается, теперь женщины у нас в роду будут опережать мужичков. Пойди найди такого жениха!

Сергей Н., Орловская обл.

Куда ехать за мужем?

Называем адрес

ЕСТЬ НА ЗЕМЛЕ ТАКИЕ РАЙСКИЕ МЕСТА, ГДЕ КАТАСТРОФИЧЕСКИ НЕ ХВАТАЕТ ЖЕНЩИН...

Норвегия. Видимо, суровый климат этой страны могут выдержать только такие же суровые мужчины, поэтому в Норвегии их больше, чем женщин.

Исландия. Здесь настолько велико переселение мужчинами, что пошли слухи, будто правительство даже назначило денежное пособие за брак исландца с иностранкой. Все, конечно, не настолько плачевно, но...

Италия. Кто бы мог подумать, что итальянки, игнорируя своих прекрасных мужчин, стремятся уехать за границу. Так что не теряйте возможности. Вперед! В солнечную Италию за принцем!

Швеция. Мужчины в самом расцвете сил встречаются на шведских улочках чуть ли не на каждом шагу.

Китай. В этой стране мужчин на 40 миллионов больше, чем женщин. Так что можно не спеша выбирать — хватит на всех.

США. Женщины, пользуясь тем, что в этой стране их меньше, настолько расслабились, что перестали следить за собой. Не зря многие американцы считают русских женщин эталоном красоты.

Актер Борислав...
Грубая одежда монаха
Жизненная сложность
Процесс в шахте
Береженого бережет
Душица обыкновенная
Археолог Индиана
Верх жбана
Ни зги ни видно
Брюки Чапаева
Центр золотного шитья
«Матушка» лежебоки
Знатный англичанин
Магическое растение
Только он не спит в лесу
Папа Филиппа Киркорова
Изображение точками
Твердое мнение
Песня Меладзе
Женское имя
Джинсовый цвет
Налог в царской России
Ристалище гладиаторов
Безусый хлопец
«Три товарища», автор
Сосед кенийца
Сказочный кот
Игорь из команды «Аншлага»
«Осведомленная» папка
Крылатый киноприз
Настоящее имя Мимино
След пробы на яблоке
Бывшая столица Китая
Ритуальное действие
Кладовая торфа
Древний служитель культа
Ветхий наряд
Собака тибетских лам
Небольшая мотыга
Поделочный камень
Автор оперы «Жизнь за царя»
Родина горилки
Битое стекло
Обманщик, враль
«Шпаргалка» хиромант
Сустав Буратино
Бухгалтерская «подводка»
Причина шишки на лбу
Модель «Опеля»
«Буква» морзянки
Королевство в Тихом океане
Капризная дочка Чуба
Карающая палка
Еда величественно
Болотный бобр
Экзотическая древесина
Маскирующая технология
Фонтанирует в океане
Инструмент для кроя кафеля
Горбоносая антилопа
Татьяна Липницкая на эстраде
Главная река Франции
Холм в Иерусалиме
Нимфа гор у греков
Супруга Лжедмитрия
Отдых доньи после обеда
Жирардо среди актрис
Рабочий скот как сила
Электронная игра
Альфа беговой дорожки
Скрипичный мастер
... Трубецкой
Доход перекупщика
Атрибут младенца
Односторонняя диффузия
Тезка Ньютона
Обаяние дамы
Бард в юрте
Особь среди гнуса
«Чучело» земного шара
Гуляш от татарина
Заявление Фемиде
Страна пирамид
Пустыня №1 на планете
Хвойное дерево-свечка
Древнеримские бани
Вычурное новшество
Водная артерия Тирасполя
Научное безбожие
«Дойная» курочка

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

Пригодится

КРЕМ для обуви засох? Не расстраивайтесь. Достаточно добавить несколько капель молока, и он размякнет.

ЧТОБЫ краны на кухне и в ванной всегда блестели, время от времени протирайте их коркой лимона.

ПЯТНА на обоях легко удалить с помощью хлебного мякиша и чистой сухой хлопчатобумажной тряпочки.

МАТОВЫЕ стекла нужно мыть горячей водой с добавлением уксуса.

ЧТОБЫ очистить подошву утюга от черного налета, смочите ватный диск в средстве для снятия лака. Протрите им поверхность утюга — вся грязь останется на диске.

Блохи в доме

Если в доме, где живет животное, появился неприятный запах, изолируйте любимца на несколько часов и расставьте миски с уксусом в излюбленных местах его обитания.

Если ваш питомец часто спит на диване или кресле, посыпьте места содой и оставьте на 20 минут, после чего чехлы тщательно пропылесосьте.

Заметили блох у собаки или кошки? Прочешите животное специальным гребнем, чтобы вычесать не только блох, но и их яйца. Затем вымойте животное шампунем против блох. После этого проверьте мебельную обивку, шторы, ковры. Пропылесосьте их и незамедлительно выкиньте мешок для пылесоса. Если блохи заведутся в квартире, вывести их сможет только профессиональная санитарная служба.

Намотай на ус

ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ ТОК УНИЧТОЖАЕТ ТОКСИНЫ

Микробов, которые поселились в продуктах, можно убить электрическим током. Ученые через раствор поваренной соли пропустили электрический ток. В результате получили жидкость, которая уничтожает сальмонеллу, кишечную палочку и другие инфекционные бактерии, паразитирующие в кишечнике и вызывающие пищевые отравления и заболевания. Ток, которым обрабатывают продукты, не ухудшает вкус, не уменьшает питательную ценность. Разработчики намерены наладить выпуск кухонных емкостей наподобие мультиварки, куда дома можно будет положить любой продукт и обеззаразить его током.

МУЧАЕТ СУХОЙ КАШЕЛЬ? ПОМЕНЯЙТЕ ПОДУШКИ

Старые подушки могут стать причиной аллергии, говорят американские медики. Если вас по ночам мучает сухой кашель, поменяйте подушки. В подушках, которые не менялись 10 лет, живут пылевые клещи. Они могут провоцировать аллергию, сухость в горле, сухой кашель и слезоточивость. Чтобы этого избежать, регулярно стирайте или меняйте подушки. И еще специалисты рекомендуют не сразу заправлять постель, а сначала ее проветрить. Клещи любят тепло и влажность. Стирать постельное белье рекомендуется при температуре не ниже 60°С — только тогда клещи погибнут.

Холодильник заполняем по правилам

■ Не забивайте холодильник под завязку. Так нарушается внутренняя циркуляция воздуха и общий температурный режим, продукты быстрее портятся, а потребление электроэнергии увеличивается. Максимальное заполнение холодильника — 2/3 от общего объема.

■ Если в морозильной камере нет «штатных» аккумуляторов холода, держите там пластиковую бутылку с соленой водой (5 ст. ложек на 1 л). Эта жидкость лучше, чем обычная вода, держит холод и в случае отключения электричества поможет поддерживать свежесть продуктов в течение нескольких часов.

■ На всех полках холодильника разная температура. Молоко храните на верхней полке, готовые блюда — на средней. На нижней — сырые мясо и рыбу, но отдельно от других продуктов: в них могут быть опасные микроорганизмы.

■ Испаритель не обрастет снежной шубой, если не оставлять в холодильнике напитки без крышек.

■ Большие блюда и сковороды лучше ставить на самую нижнюю полку, иначе они будут мешать циркуляции холодного воздуха, и в камере появятся зоны, где температура выше, чем требуется.

■ Дно морозилки нужно обязательно застилать полиэтиленовой пленкой, иначе придется отрывать примерзшие свертки, рискуя повредить испаритель.

Чистим стиральную машину

Очищать стиральную машину нужно один раз в квартал.

Поможет в этом обычная лимонная кислота. В отсек для порошка засыпаем 60 г лимонной кислоты. Запускаем машину на полный цикл стирки с максимально высокой температурой. Или готовим простое и эффективное средство, которое приведет стиральную машину в порядок. Вам понадобится: 2 стакана уксуса, 1/4 стакана пищевой соды, 1/4 стакана воды, губка. В миске смешиваем воду и соду. Наливаем этот раствор в отделение для порошка. Уксус наливаем в барабан стиральной машины. Запускаем машинку в режиме обычной стирки. После завершения цикла протираем губкой все резиновые прокладки и дверцу. Высушиваем барабан с открытой дверцей.

Не забудьте почистить фильтр, который обычно находится в нижней части корпуса. Это очень важная деталь, ее поломка может привести к дорогостоящему ремонту. Как это сделать? Расстелите под машинкой полотенце или тряпку. Откройте панель, которой прикрыт фильтр. Открутите крышку против часовой стрелки и достаньте из отверстия весь скопившийся мусор и грязь: это могут быть монетки, волосы, шерсть, зубочистки... Протрите отверстие, закройте его и установите декоративную панель на место.

Мои советы по стирке для тех, кто любит вещи с кружевами

Очень люблю белье из тонкой декоративной ткани с кружевами. Как только увижу в магазине, не могу удержаться. Но уже не раз убеждалась, если его неправильно стирать, белье может испортиться. Хочу дать пару советов, как этого избежать, чтобы женщины не повторили моих ошибок. Лучше всего белье стирать вручную. Перед стиркой вещи надо замочить на 30 минут в воде, слегка подкисленной яблочным или виноградным уксусом. Это делает их устойчивыми к истиранию и позволяет сохранить яркость цвета. Если нет времени стирать вручную, то стирайте в машине, воспользовавшись любой наволочкой. Сложите в нее вещи, зашейте отверстие и стирайте в режиме деликатной стирки. Выжимать белье нельзя! Положите его на махровое полотенце и, как только оно впитает воду, развесьте на веревке. На батареях сушить такое белье не рекомендуется.

Е. Фомичева, Липецкая обл.

Лучок я выращиваю на подоконнике

Я выращиваю лук на подоконнике круглый год. От 2-литровой пластиковой бутылки темного цвета отрезала верхушку и сделала несколько крестообразных надрезов по всей длине в шахматном порядке. Для посадки отобрала здоровые луковицы среднего размера, насыпала в емкость земли до первого отверстия. Посадила луковицу, а шейку направила в отверстие. Так высадила весь нижний (первый) ряд, добавила еще земли и разместила второй ряд, затем третий, и так далее. Пирамиду установила на поддон, полила и поставила на подоконник. Через 2-3 недели уже можно готовить следующую конструкцию.

Ю. И. Караева, Астраханская обл.

Пуховый платок здоровье сбережёт

О ЛЕЧЕБНЫХ СВОЙСТВАХ КОЗЬЕГО ПУХА ИЗВЕСТНО УЖЕ ОЧЕНЬ ДАВНО. В ЧЕМ ЕГО СЕКРЕТ?

■ Козий пух не даст замерзнуть даже в самые лютые морозы. Он прекрасно испаряет влагу, оставаясь при этом сухим, и не дает рассеиваться теплу, которое вырабатывает тело.

■ Пуховые платки — незаменимая помощь при любой простуде. Для профилактики и лечения ОРЗ полезно укутывать тело пуховым платком. При кашле им обматывают шею.

■ В козьем пухе содержится ланолин, который входит в состав всех лекарств от аллергии и противовоспалительных препаратов. Пух способствует быстрому заживлению ран, переломов и не вызывает аллергии.

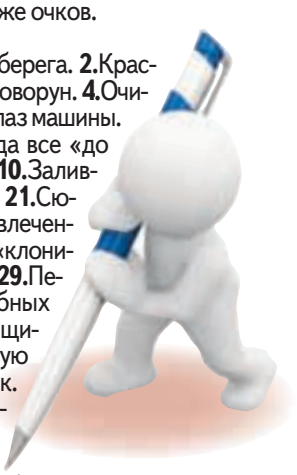
■ При радикулитах и полиневритах оренбургский платок полезно носить на пояснице.

■ Сухое тепло, которое отдает козий пух, лечит лимфаденит и успокаивает ревматические боли в суставах.

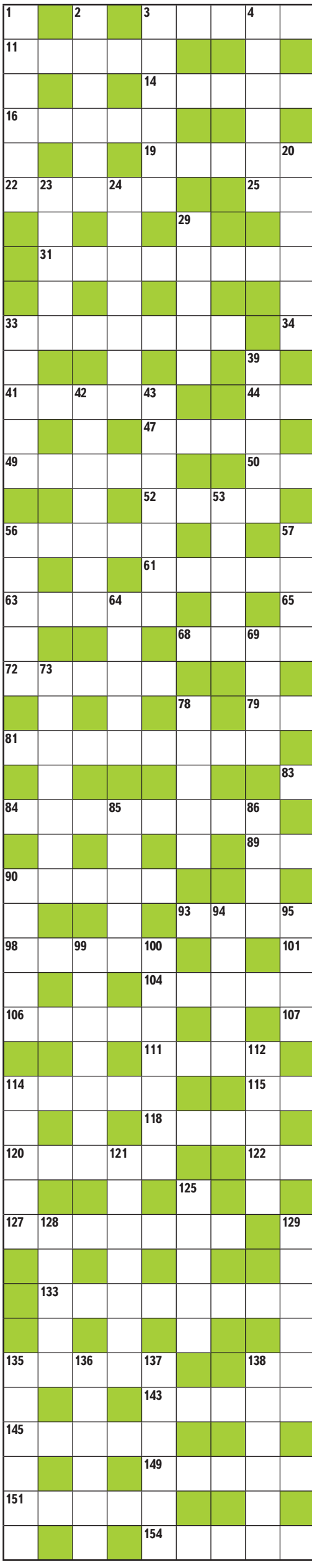
■ Платки из козьего пуха — натуральное успокоительное средство. Мягкий пух массирует нервные окончания, расслабляет, улучшает кровообращение в капиллярах.

ОРЕНБУРГСКИЕ ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ из козьего пуха ручной работы
Заказывайте наложенным платежом:
Шали серые – 4600, 5000, 5500, 6000, 6500, 7400 руб.
Паутинки белые, серые – 3500, 3800, 4500, 5500 руб.
Палантин белый, серый – 2900, 3300 руб.
Косынка белая, серая – от 2000 до 4000 руб.
Ажурные изделия, фабричные, тонкие (проходят через кольцо)
Цвета: белый, серый, голубой, бирюзовый, сиреневый, розовый
Паутинки: 100х100 – 3100 руб., 120х120 – 3600 руб., 140х140 – 4100 руб., 160х160 – 4600 руб.
Палантины: 140х60 – 3100 руб., 160х70 – 3600 руб.
Доставка по России - БЕСПЛАТНО.
РЕКЛАМА
460056, Оренбург, а/я 1990 АБ, т. 8 (3532) 63-30-11, 8-987-799-73-10
ИП Юшин Андрей Альбертович. 460056, Оренбург, ул. Всесоюзная, 5, ОГРН 304560935000184

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **3.**Слуховая трубка. **6.**Шуршащая обертка шоколадки. **11.**Античный учитель красноречия. **12.**До свадьбы точно заживет. **13.**Спальное место в вагоне. **14.**Обычные роли актера. **15.**Серые будни. **16.**Жанр многоголосой вокальной музыки. **17.**Сосуд для фруктов. **18.**Секрет, что бывает военным. **19.**Рыба с черной икрой. **21.**Персидский язык. **22.**Стиль в архитектуре. **25.**Отчет с места событий. **26.** Корабельный тормоз. **31.**Республика на Волге и Каме. **32.**Основание здания. **33.**Детский паспорт. **34.**Канцелярский гвоздик. **37.**Картина художника. **41.** Река перевозчика Харона. **44.**Ремень для оружия. **45.**Временная вражда. **47.**Митинг древних новгородцев. **48.**Осадок для гадания. **49.**Брутто без тары. **50.**Веревочка, через которую прыгают. **51.**Краска для волос. **52.**Нейтрализует анестезия. **54.**Любимый малыш. **56.**Крупный южный злак. **57.**Симфонический гонг. **59.**Правитель-мучитель. **61.**Глухие нехоженые леса. **62.**Площадка для боя гладиаторов. **63.**Аппарат, выбивающий чеки. **65.**Элизабет из Голливуда. **66.**Мелкий аферист. **68.**Яблочное винцо. **70.**Хранилище одежды. **72.**Обычное дополнение к каше. **76.**Поручение официанту. **79.**Мост над дорогой. **81.**Парный танец. **82.**Тяжелая бархатная занавеска. **83.**Предок в третьем поколении. **84.**Гроб для фараона. **87.** 1/2 или 50%. **89.**Ребенок-юла. **90.**Он же двигатель. **91.**Немецкий композитор. **93.**Хмельной напиток. **96.**Количество собранной травы. **98.**Танцевальная музыка. **101.**Убеленный сединами. **102.**Груз на шнурке у каменщика. **104.**Передняя конечность журавля. **105.**Кислота для маринада. **106.**Антилопа африканской саванны. **107.**Спортивная игра. **110.**Соединение с кислородом. **111.**Лучший номер гостиницы. **113.**Ставка командования. **114.**Стройная кукла. **115.**Тальк для младенца. **116.**Речная рыба, спящая летом. **118.**Щелочь едкий... **119.**Художник, писавший Маху. **120.**Анчоус из Черного моря. **122.**Ливрея для лакея. **123.**Конторский служащий. **127.**Вечерний пиджак. **129.**Утренний ритуал женщины. **131.**Гроза змей. **133.**Горбун, влюбившийся в Эсмеральду. **134.**Игривое лицемерие. **135.**Засушенная рыба. **138.**Чужой довесок к тексту. **140.**Горчичный газ. **143.**Прабабка скрипки. **144.**Внезапный страх. **145.**Голос Пласидо Доминго. **146.**Мясо, побывавшее в мясорубке. **148.**Житель Ташкента. **149.**Ляп в диктанте. **150.**Собака, берущая след. **151.**Фига с дерева. **152.**Чистильщик моря от мин. **153.**Разогрев спирали в лампочке. **154.**Галерея дуговых перекрытий. **155.**Магазин по продаже очков.



ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Краешек льда у берега. **2.**Красная строка в начале текста. **3.**Искусный говорун. **4.**Очиститель воды. **5.**Крутой или кроткий. **6.**Глаз машины. **7.**Объем бензобака. **8.**Состояние, когда все «до фонаря». **9.**Знак мастера на изделии. **10.**Заливпорт. **20.**Автор романа «Три товарища». **21.**Сюжетная линия. **23.**Певица Мирей... **24.**Увлеченный прошлым ученый. **27.**Аппарат для «клонирования» текста. **28.**Бокал в виде рога. **29.**Перистолистная пальма. **30.**Газ для целебных ванн. **33.**Член общества вольных каменщиков. **35.**Цель буддиста. **36.**Свинья, которую разбивают. **38.**Галдящая стайка детишек. **39.**Сбивают с высокомерного. **40.**Трактор в роли спасателя. **42.**Стремление к познанию. **43.**О ней мечтает узник. **45.** Преднамеренный срыв работы. **46.**Истребление волков. **53.**Группа влияния на парламент. **55.**Серый отчим Маугли. **56.**Система цветного телевидения. **57.**«Конец фильма» в фильме. **58.**Музыка для парада. **60.**Напутствие депутату. **64.**Сочный корм для скота. **67.**Лихость молодца. **69.**Пара, поющая на сцене. **71.**Мелкие пятна на мраморе. **73.**Аллигаторова груша. **74.**Ступор от изумления. **75.**Кукла в ателье. **77.**Земледелец с дипломом. **78.**Крупная степная птица. **80.**Мангал для курицы. **85.**Торговая точка с прессой. **86.**Сменить... на милость. **87.**Гроза мух. **88.**Косая деталь русской рубашки. **90.**Специалист на страже здоровья. **92.**Вена или артерия. **94.**Новомодный штрих. **95.**Сорняк меж кустов картошки. **96.**След от зубов. **97.**Способ печати. **99.**Комплекс признаков недуга. **100.**Пленка на стали от сварки. **102.**Терем богача. **103.**Радостное настроение. **108.**Кол как оценка. **109.**Сверхдержава с монархом во главе. **112.**Осьминог-гигант. **113.**Художник родом из Витебска. **114.**Бог виноделия у римлян. **117.**Будущее здание на столе. **121.**Корявое дерево пустыни. **124.**Фирменный знак. **125.**Старинная мера аптекарского веса. **126.**Ткань для рукодельницы. **128.**Элитный кофе из Йемена. **129.**Крепленое вино. **130.**Игра с завязыванием глаз. **132.**Финское название Финляндии. **135.**Стеганая куртка. **136.**Бренчалка ковбоя. **137.**Крейсер-музей. **138.**Народный танец. **139.**Огнеупорный материал. **140.**Ящерица с гребнем. **141.**Лихой кавалерист. **142.**Мексиканская водка. **146.**Кружевное покрывало невесты. **147.**Дырокол, меняемый на мыло.



Анекдоты

Из переписки:
— Каг пишеца: видешь или видишь?
— Видишь. Но я бы на твоем месте сначала разобрался со словом «каг».
— А что не таг?

***

— От же ж кляти москали!..
— Вы прослушали краткое содержание новой Конституции Украины.

***

Звонок в дверь. Хозяева открывают. Мужик:
— У вас кран течет?
— Нет.
— Ивановы тут живут?
— Нет, они съехали полгода назад.
— Вот люди! Сантехника вызвали, а сами уехали черт-те куда!

***

Муж с женой в постели. Жена:
— Дорогой, ты спишь?
— Сплю!
— А что твои руки у меня под ночнушкой делают?
— Сейчас уберу.
— Я те уберу! Спи давай!

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 22

По горизонтали: 3.Отофон. 6.Фольга. 11.Ритор. 12.Рана. 13.Полка. 14.Амплуа. 15.Рутина. 16.Мотет. 17.Ваза. 18.Тайна. 19.Осетр. 21.Фарси. 22.Ампир. 25.Репортаж. 26.Якорь. 31.Татарстан. 32.Фундамент. 33.Метрика. 34.Кнопка. 37.Полотно. 41.Стикс. 44.Портупея. 45.Ссора. 47.Вече. 48.Гуща. 49.Нетто. 50.Скакалка. 51.Басма. 52.Боль. 54.Чадо. 56.Сорго. 57.Тамтам. 59.Тиран. 61.Дебри. 62.Арена. 63.Касса. 65.Тейлор. 66.Жулик. 68.Сидр. 70.Шкаф. 72.Масло. 76.Заказ. 79.Эстакада. 81.Фокстрот. 82.Портьера. 83.Прадед. 84.Саркофаг. 87.Половина. 89.Непоседа. 90.Мотор. 91.Брамс. 93.Пиво. 96.Укос. 98.Диско. 101.Старик. 102.Отвес. 104.Крыло. 105.Уксус. 106.Канна. 107.Теннис. 110.Оксид. 111.Люкс. 113.Штаб. 114.Барби. 115.Присыпка. 116.Налим. 118.Натр. 119.Гойя. 120.Хамса. 122.Униформа. 123.Клерк. 127.Смокинг. 129.Макияж. 131.Мангуст. 133.Квазимодо. 134.Лукавство. 135.Вобла. 138.Приписка. 140.Иприт. 143.Виола. 144.Испуг. 145.Тенор. 146.Фарш. 148.Узбек. 149.Описка. 150.Ищейка. 151.Инжир. 152.Трал. 153.Накал. 154.Аркада. 155.Оптика.

По вертикали: 1.Кромка. 2.Отступ. 3.Оратор. 4.Фильтр. 5.Нрав. 6.Фара. 7.Литраж. 8.Апатия. 9.Клеймо. 10.Гавань. 20.Ремарк. 21.Фабула. 23.Матье. 24.Историк. 27.Ксерокс. 28.Ритон. 29.Арека. 30.Радон. 33.Масон. 35.Нирвана. 36.Копилка. 38.Орава. 39.Спесь. 40.Тягач. 42.Интерес. 43.Свобода. 45.Саботаж. 46.Отстрел. 53.Лобби. 55.Акела. 56.Секам. 57.Титр. 58.Марш. 60.Наказ. 64.Силос. 67.Удаль. 69.Дуэт. 71.Крап. 73.Авокадо. 74.Оторопь. 75.Манекен. 77.Агроном. 78.Дрофа. 80.Гриль. 85.Киоск. 86.Гнев. 87.Паук. 88.Ворот. 90.Медик. 92.Сосуд. 94.Изыск. 95.Осот. 96.Укус. 97.Офсет. 99.Синдром. 100.Окалина. 102.Особняк. 103.Веселье. 108.Единица. 109.Империя. 112.Спрут. 113.Шагал. 114.Бахус. 117.Макет. 121.Саксаул. 124.Логотип. 125.Унция. 126.Канва. 128.Мокко. 129.Мадера. 130.Жмурки. 132.Суоми. 135.Ватник. 136.Банджо. 137.«Аврора». 138.Пляска. 139.Асбест. 140.Игуана. 141.Рубака. 142.Текила. 146.Фата. 147.Шило.

СКАНВОРД СО СТР. 20

ЧЕЛОВЕК НУ ОЧЕНЬ ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОЕ СУЩЕСТВО. НЕ УСПЕЕШЬ ЕМУ ПОКАЗАТЬ КУЗЬКИНУ МАТЬ, КАК ОН УЖЕ ИНТЕРЕСУЕТСЯ, ГДЕ РАКИ ЗИМУЮТ.

Круто сказано!

● Только россиянин понимает, что между «холодно» и «холодно, твою ж!» лежит не менее 20 градусов Цельсия.
● Будучи наклеенным на рот, любой пластырь становится никотиновым.
● Российская армия особенно страшна и опасна, когда у нее кончаются снаряды и патроны.

РАССКАЗИК

Два мужика между собой: «Вот бы наследство хоть какое-то получить». — «Не получится. В нашей стране не принято оставлять завещание». — «Почему?» — «Да потому что нашему человеку очень тяжело одновременно находиться в трезвом уме и твердой памяти».

Дзинь!

Ух ты, самородок!

В НАЧАЛЕ СЕМИДЕСЯТЫХ ОДИН МОЙ ЗНАКОМЫЙ, КОЛЯ, ОТСЛУЖИВ В АРМИИ, ВОЗВРАЩАЛСЯ ДОМОЙ.

Ехали с Дальнего Востока в плацкартном вагоне долго, через всю Сибирь. И в поезде он разговорился со старателями, которые работали на приисках, мыли песок, а иногда даже находили золотые самородки. И у парня разыгралась фантазия. Он решил, что тоже поедет в Сибирь и найдет самородок! Перед глазами начал прокручиваться фильм «Золото Маккены», который им показывали в армии.

Наступила ночь, Коля улегся на свою нижнюю полку, а из головы все не шли мысли о золоте. В вагоне было темно. Вдруг в тишине раздалось приглушенное «дзинь». Коля замер. Может, это у какого-нибудь старателя выпал один из самородков, которыми они хвастали? Полежал немного — тишина. Еще немного подождал, потом сполз со своего места и, стоя на четвереньках, тихонечко пошарил рукой по полу. Нащупал что-то небольшое, но твердое, неправильной формы. Ух ты! Неужели правда самородок?!

Снова забрался на свою полку, а сам ощупывает рукой свою находку. Наконец поезд подкатил к какой-то станции. Парень осторожно отодвинул занавеску и протянул предмет к окну. В руке у него блестела чья-то вставная челюсть.

Игорь Е., Елабуга

РАССКАЗИК

Одесса, Привоз. Сара, указывая на некий экзотический фрукт, спрашивает у продавца: «Сколько это стоит?» — «Двадцать гривен». — «А как это называется?» — «Не знаю». — «Вы же продавец! Должны знать!» — «А я не знаю». — «Ну назовите его как-нибудь!» — «Ну как, например?» — «Хоть морковка!» — «Ну, морковка!» Сара задумчиво смотрит на экзотический фрукт: «Нет, за такую цену я морковку брать не буду».

Весёлые новости

Инспектор ГИБДД Иванов, остановивший генерала ГИБДД Петрова, теперь при ходьбе немного посвистывает.

***

Комиссия WADA наотрез отказалась проводить расследование в отношении сборной России по танковому биатлону.

***

Вчера в пункт приема цветного металла безработный Сидоров пытался сдать памятник Чехову, но сделка сорвалась: в момент передачи денег покрашенный серебрянкой тесть начал икать.

***

Пожар на заводе по производству свечей пожарные тушили в непринужденной, теплой, романтической обстановке.

***

Нестандартные рекорды. Сорок два раза сходила на фиг жена сантехника, пока он после работы чинил на кухне кран.

***

Учительница истории, чтобы наглядно объяснить детям, что такое каменный век, привела их на экскурсию в отделение «Почты России».

Нельзя!

Как мужик на диете сидел...

Всю ночь ворочался и грыз какие-то сухари, галеты, засохшие бутерброды...

Борьбу с лишним весом я начал внезапно, когда обнаружил, что не могу застегнуть самые просторные штаны. Почитал таблицу калорийности и понял, что мне вообще есть нельзя. Ну разве только воду пить, чтобы не протянуть ноги. К моей радости, вес стал уменьшаться стремительно. Буквально через месяц десять килограммов как не бывало. Стал бодрым, подвижным, а как приятно слышать комплименты от женщин! В борьбе с собственным весом появился охотничий азарт. К Новому году успех достиг почти пятнадцати килограммов, и я устоял даже за новогодним столом.

В силе воли мне не откажешь, но с появлением энтузиазма чувство голода не пропадало. Очень трудно уснуть с пустым брюхом. На Старый Новый год уснул только после изрядной дозы пустырника и пиона. Всю ночь ворочался и грыз какие-то сухари, галеты, засохшие бутерброды...

Утром увидел в постели пульт от телевизора. Обалдел. Что он в кровати делает? Причем пульт оказался зверски изуродованным, хотя животных в квартире нет. Какие-то собаки его всю ночь грызли.

Александр И., Ижевск

ЖИТЬ ХОЧЕТСЯ ХОРОШО, НО КАК ПОДУМАЕШЬ, ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НАДО, СТАНОВИТСЯ ПЛОХО.

Дело было вечером — *Делать было нечего*

Красотища какая!

По телевизору показывали фигурное катание. Костылев поглядел, как молодежь проделывает аксели и тройные тулупы, и ему тоже захотелось блеска софитов, рукоплесканий и бонусов в денежном выражении...

«Ёксель-аксель! — подумал Костылев. — Красотища какая! Вот бы мне прыгнуть. И не три с половиной оборота, а шесть. Или лучше семь!»

Он нарисовал на листочке схему и подписал: «Это разбег. Это отталкивание. Прыжок семь оборотов. Приземление». С наглядным пособием все как-то враз материализовалось, сделалось простым и достижимым. Костылев стал репетировать. Через час жена сказала:

— Полегче ручищами-то! Сервант разобьешь.

— Это размах для прыжка.

— Ступай на улицу размахиваться, — нахмурилась она.

На улицу идти не хотелось. Там валил снег. Костылев переключил программу. Шел конкурс «Подголосье».

— Ой, вихрем тебя подхвати! — супруга сразу догадалась, чего ждать прямо сейчас, и скрылась в кухне.

А несостоявшийся фигурист с вожделением слушал радостные обещания ведущего небывалых призовых.

— Й-эх! — расправил он плечи.

Собака поднялась с коврика и тоже засеменила на кухню.

— И-йех, да не вечер, да не ве-е-ечер! Мне малым-мало спало-о-ось... — завыл Костылев.

Соседи застучали кулаками в стенку. Костылев плюнул с досадой и замолчал.

На очередном телеканале шла передача «Квартирный ремонт».

— Стильно-то как! — восхитился Костылев, забыв о намеченном триумфе в «Подголосье». И покосился на стену:

— Стучите? Ну-ну!..

И взял в руки перфоратор.

Евгений Обухов

ХОРОШИЙ ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ОДНОВРЕМЕННО ЗДОРОВЫМ И УМНЫМ. ЕСЛИ ВАМ ТАКОЙ ПОПАЛСЯ, БУДЬТЕ УВЕРЕНЫ: ЭТО ОТПЕТАЯ СВОЛОЧЬ!

Может немного штормить. Пора убирать паруса!

ОВЕН Если появится желание сделать что-нибудь хорошее не для себя, а для других, делайте. В благодарность за это звезды обещают, что ваш очаг будет гореть ровным и сильным пламенем. А ходьба не меньше 5 км в день поможет быть здоровее и бодрее. Начните с малого. Пройдите пешком хотя бы пару автобусных остановок.

ТЕЛЕЦ Хотите почувствовать себя совсем счастливым? Каждый день в вашей жизни должно присутствовать хотя бы одно острое мгновение счастья, которое вам удастся запомнить. Например, запах любимого кофе или встреча с друзьями в кафе... А для повышения иммунитета в течение двух недель 3-4 раза в день принимайте по 1 чайн. ложке меда с несколькими каплями облепихового масла.

Сильно заболела голова, а таблетки под рукой не оказалось? Поставьте ноги в таз с горячей водой, а к голове приложите лед.

БЛИЗНЕЦЫ Вы будете ловко отбивать все проблемы, как заправский теннисист мячики. А вот деньги в эти дни лучше зарабатывать, а не тратить. Они пригодятся чуть позже. Поддержите свой организм. Ему приходится работать с немалой нагрузкой. Не заболеть гриппом поможет 1/3 стакана рассола квашеной капусты. Пейте его 1 раз в день за 15 минут до завтрака. Ведь в нем столько витамина С!

РАК Может немного штормить. «Штормовые ветра» затронут и работу, и семейную жизнь. Последуйте примеру опытных мореходов: уберите паруса. И еще вашему организму нужно мясо — не менее 100 г в день. Только в нем имеются незаменимые аминокислоты, необходимые для иммунной системы. Какое мясо — дело вкуса.

ЛЕВ Пришло время отпустить то, что уже отжило свое. Расстаться с работой, из которой вы выросли, с человеком, взаимопонимание с которым исчерпалось. А чтобы поддержать почки, на время откажитесь от кофе, шоколада, красного вина и сыра. Ежедневно съедайте пару мандаринов. Обычный чай замените зеленым. Женщинам можно добавить в него мяты.

ДЕВА Любое начатое дело, даже если вы планировали его на перспективу, в ближайшие две недели обязательно закончите. Причем усилий понадобится меньше, чем когда-либо. Высшие силы безропотно станут помогать. Будет очень некстати в этот период подхватить вирус гриппа. При первых же симптомах растолките 2 зубчика чеснока с 1 чайн. ложкой крупной соли. Накройтесь полотенцем с головой и вдыхайте запах в течение 15 минут.

ВЕСЫ Чаще улыбайтесь, особенно, когда не знаете, что ответить. Ведь улыбка — самый красивый ответ на любой вопрос. И что особенно важно: она заставляет людей ломать голову над тем, что у вас на самом деле на душе. О здоровье. Возможно обострение холецистита. Посидите несколько дней на диете: исключите острое, жирное, копченое, алкоголь. На ночь съедайте 4-5 штук распаренных ягод чернослива.

СКОРПИОН Даже не пытайтесь что-либо планировать. Все может повернуться с ног на голову. Так что плывите по течению и воспринимайте любые зигзаги судьбы как должное. Кстати, как стоит ваша кровать? По фэн-шуй ступни ног не должны быть направлены к двери. И еще: кровать не должна отражаться в зеркале. Если не соблюдать эти правила, бессонница вам обеспечена.

СТРЕЛЕЦ Живите не торопясь. Любая спешка может повергнуть вас в уныние. Пусть все идет своим чередом. Не переутомляйте глаза, иначе это обернется снижением зрения. Если все-таки сделать это не удается, очистите картофелину средней величины, помойте ее, разрежьте на две половинки и положите их на веки. Полежите спокойно 30-40 минут. Очень полезная процедура.

КОЗЕРОГ Не обращайте внимания на то, что говорят окружающие. Идите своей дорогой. Собака лает — караван идет... Самое время помочь желудку! Если страдаете хроническим гастритом или язвой желудка, заварите в термосе 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку травы цикория и оставьте на ночь. Разделите настой на 3-4 приема и пейте в течение дня за 30 минут до еды. Курс — 10-12 дней.

ВОДОЛЕЙ Вспомните о тех родственниках и друзьях, с которыми давно не общались. Скорее всего, они будут рады вашему звонку. Общение для вас — то, что доктор прописал. Настроение могут испортить подагра, отложение солей. Заварите 100 г травы шалфея 6 л воды, кипятите 10 минут. Ежедневно перед сном в этом отваре распаривайте больные руки или ноги. После процедуры утеплите.

РЫБЫ Работы и дел у вас будет столько, что захочется отдохнуть. Заранее спланируйте, как это сделать. Но сидение перед телевизором, да еще с вазочкой конфет или пирожками, точно не подойдет. Это губительно для вашей талии. Чтобы держать себя в тонусе, давайте мышцам нагрузку: качайте пресс, делайте упражнения. Полезен бег даже на месте и в меру сил и возможностей.

В следующем номере читайте:

- ✓ **Развеем сомнения** ПРО ЗЕЛЁНКУ.
- ✓ **На приёме у кардиолога** КАК ОТЛИЧИТЬ СЕРДЕЧНЫЙ КАШЕЛЬ ОТ АСТМЫ.
- ✓ **Авторитеты дают советы** ЧТОБЫ СУСТАВЫ ПЕЛИ И НЕ СКРИПЕЛИ.

СИБИРСКИЙ ТРАВНИК

ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ВАШ ПОДАРОК»

Завод - изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая Семья Алтай» г. Бийск в рамках программы по улучшению здоровья нации дарит всем желающим **НОВИНКУ - «Сибирский Травник»**.

ТОЛЬКО ДО 21 МАРТА
ДЕЙСТВУЕТ СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОМОКОД АКЦИИ **0249**

И ПОЛУЧИТЕ УСИЛЕННЫЙ ВИТАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «СИБИРСКИЙ ТРАВНИК»

СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО

*Акция действует с 21.02.2018 до 21.03.2018 г.

Заказать свой подарок вы сможете по телефонам горячей линии:

8-800-100-24-91
(Звонок бесплатный)

МТС: 8-985-395-75-09;
Билайн: 8-967-001-10-82;
Мегафон: 8-929-536-37-96.

Доставка Почтой России за счет производителя

РЕКЛАМА 000125

Этот необыкновенный настой имеет замечательное свойство дарить людям радость обновления. Для кого-то результат будет заметен в том, что ушла депрессия. Другой обнаружит, что нормализовалось давление. А третий просто перестанет простужаться.

В составе бальзама только растительные компоненты. Экстракты эхинацеи, шиповника, золотого корня, элеутерококка, крапивы, кедрового ореха и других целебных трав, произрастающих в предгорьях и горах Алтая. Здесь особое солнце, особый воздух и особая вода. Поэтому и травы обладают особыми свойствами. Поэтому **«Сибирский Травник»** оказывает такой мощный эффект.

Рецепт **«Сибирского Травника»** передавался из поколения в поколение. При этом старейшины рода строго следили, чтобы секрет не ушел «на сторону». Один из разработчиков имеет отношение к семье, в которой хранились эти рецепты.

Не надо ждать повода для начала приема бальзама **«Сибирский Травник»**. Пропейте хотя бы один курс, и вы сразу почувствуете, что вам стало легче. Перестают болеть суставы, уходит лишний вес, нормализуется давление, улучшается состав крови. В какой-то момент человек вдруг обнаруживает, что он хорошо спит, а утром встает бодрым и отдохнувшим. **«Сибирский Травник»** - настоящая находка для людей в возрасте от 40 и выше, страдающих повышенным давлением, проблемами с суставами и дыхательными путями. Бальзам замечательно восстанавливает состав крови, способствует регенерации тканей, повышает иммунитет.

В заключение я скажу следующее – практически каждый из тех, кто приобрел один курс бальзама, заказывает и второй. Если не для себя, то для родителей или друзей.

Главный технолог ООО « Здоровая семья Алтай» Кислова Людмила Геннадьевна.

ИП Черемных Екатерина Валерьевна. ИНН: 591403670850. ОГРН: 317595800025109. Пермская область, г. Добрянка, ул. Дорожная, д. 1
Бальзам растительный безалкогольный «Сибирский травник». СС№РОСС RU.АГ91.Н00463.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **140169** экз. Заказ **208**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 21.02.2018 г.
Подписано в печать 14.02.2018 г. в 13.30. По графику в 14.00.

Общий тираж 159 169 экз. Объем 6 п. л.
16+